Y Tŷ a'r Teulu.

S. M. M.



Y TY, A'R TEULU.

YMDRINIR YN Y GYFROL

A

Chynnildeb ac Iawn Drefn Teuluaidd.

DODREFN, OFFERYNAU, AC ADDURNIADAU
Y TY.

Coginiaeth i'r Teulu:

YNGHYD A

CHYNGHORION MEDDYGOL.

GODRO, CORDDI, A GWNEYD YMENYN.

A

THRINIAETH GWENYN A DOFEDNOD,

&c., &c., &c.

GAN S. M. M.

DINBYCH:
CYHOEDDWYD GAN T. GEE A'I FAB.

MDCCCXCI.

RHAGYMADRODD.

Ychydig sydd wedi ei ysgrifenu ar Gynnildeb a Theuluyddiaeth yn y Gymraeg, o'i gymmharu â'r hyn a geir yn yr iaith Saesnig—yn yr hon y mae cyfrolau lawer, hen a diweddar, yn trin yn fedrus ar y modd goreu i gadw tŷ, a choginio bwyd; heb law fod Darbodaeth a Chynnildeb wedi cael sylw nid bychan ynddi.

Dichon ein bod ni, y Cymry, yn fwy syml ein chwaeth am fwydydd, a'n syniad am 'fyd da,' na'n cymmydogion; ac fel yr Ysgotiaid, wedi arfer byw yn galetach, heb fod genym lawer o arian i'w gwario ar ddanteithion a phleserau, na chwaith i'w rhoddi heibio. Ond nid ydym yn meddwl ein bod ar ol i unrhyw genedl mewn cariad at ein cartrefi. A pha mor dlawd bynag y dichon fod llawer o aelwydydd ein bryniau, y mae rhyw swyn ynddynt sydd yn denu y Cymro i'w enedigol wlad i orphen ei ddyddiau yn ei hen fro, er iddo deithio ar hyd a lled y byd, a gweled prydferthwch llawer gwlad arall.

Yn wyneb yr hoffder hwn sydd yn ffynu mor gyffredinol yn mhlith ein brodyr a'n chwiorydd tuag at gartrefi yr Hen Wlad, y mae yn ddyledswydd arnom oll i ymuno i geisio eu gwneyd mor gysurus a dedwydd ag ydyw bossibl; fel, os bydd ein plant yn troi allan i'r byd, y bydd yr adgofion am yr hen aelwyd yn gyfryw ag a'u ceidw rhag llawer o demtasiynau, ac y bydd dylanwadau at-dyniadol ynddynt at yr hyn sydd dda; ac y bydd y bywyd dyddan a fwynhasant gartref byth yn safon ganddynt o wir ddedwyddwch yn y cylch teuluaidd.

Gyda'r nôd hwn o flaen eu llygaid, bydd yn werth i bawb gymmeryd y drafferth o astudio ychydig ar y peirianwaith a ddefnyddir, er iddo fod allan o'r golwg, i hyrwyddo trefn y tŷ, a gwaith y teulu. Y prif ysgogydd yn gyffredin ydyw ymenydd y fenyw dda sydd wrth y

llyw. A pha un bynag ai ei dwylaw medrus a'i thraed ewyllysgar hi ei hun fydd yr unig offerynau at ei galwad, neu a fydd ganddi amryw forwynion i gario allan ei chynlluniau, rhaid iddi roddi ei meddwl ar waith; a chydag awdurdod, amynedd, a charedigrwydd, ofalu fod holl olwynion y peiriant teuluaidd yn gweithio yn gysson ac yn esmwyth.

Bydd genym rai sylwadau i'w dwyn ger bron y penteulu a'r 'ennillwr bara,' am mai ato ef y byddwn yn troi am yr hyn fydd yn angenrheidiol at gadw y peiriant i gerdded. Gydag ef, yn naturiol, y bydd genym air am y modd mwyaf hyfforddiol i ddefnyddio a chynnilo ei ennillion, ac am y darpariaethau darbodol goreu ar gyfer y rhai fydd yn ddibynu arno. Bydd genym eisieu ei gydweithrediad calonog ef yn yr ymdrech i beri i Gynnildeb a Threfn fod yn elfenau bywiol yn ei dŷ a'i dylwyth; a disgwylir iddo, fel pen teulu, deimlo ei ran o'r cyfrifoldeb o ofalu am iechyd a chysuron y teulu. Yr hon fydd yn gyfranog âg ef yn y cyfrifoldeb pwysig hwn ydyw yr un y cyfeiriasom ati.

Nid yn yr un rheng y bydd pawb o honom yn llafurio—rhai yn eu cartrefi eu hunain, naill ai fel mam, neu wraig, neu ferch; eraill dan gyflog am eu gwaith, fel *housekeepers* neu forwynion. Yn fuan neu yn hwyr, bydd y cyfleusdra yn dyfod i ran pob merch. yn mron, i ddangos pa gymmhwysderau a fedda hi i ennill y teitl o 'angyles y cartref:' ac y mae pob dynes gydwybodol sydd yn awyddu am adael y byd rywfaint yn hapusach, iachach, a gwell o'u bod hi wedi byw ynddo, yn barod i wneyd ymdrech, ac aberth hefyd os bydd raid, er ei chymmhwyso ei hun i gymmeryd ei lle priodol yn y teulu hwnw y bydd yr Arglwydd wedi ei gosod ynddo.

Yr ydys yn gobeithio y bydd yr ychydig 'ymgom' a gawn ar gwestiynau ymarferol yn rhyw gynnorthwy yn y cyfeiriad yma; ac yr arweiniant i fwy o Gynnildeb mewn amser, llafur, ac arian ynglŷn â theulüyddiaeth.

Y mae yr awydd yn gref ynom i fod o ryw gymmhorth i'n chwiorydd, pe y gallem—i sirioli eu meddyliau trwy ddyrchafu eu syniadau am eu gwaith, a chreu uchelgais ynddynt am wneuthur yr hyn fydd ganddynt i'w gwblhau yn y modd goreu fydd yn ddichonadwy. Braidd na ddywedem mai cyfnewidiad swyn-gyfareddol (*magical*) ydyw troi 'annedd-dy' yn 'gartref.' Pa fodd bynag, y mae yn waith clodwiw, ac yn un y gall goreuon ein rhyw wneyd ymdrech anrhydeddus i'w gyflawni.

Nid ydym, fel y gwelir, yn gosod i lawr reolau caethion mewn unrhyw fodd. Y mae hyny yn ammhossibl, gan mor amrywiol ydyw amgylchiadau y naill a'r llall o honom. Nid ydym yn disgwyl y caiff rhai gwir dlawd, sydd â'u holl egni yn casglu digon i gael tamaid o fwyd, fawr o hamdden i ddarllen y dalenau hyn, er y buasai yn dda genym 'gael gair' gyda hwy; ond yn annibynol arnynt hwy, y mae y gwahaniaeth sydd rhwng teuluoedd, yn eu nifer, eu hoedran, a'u hiechyd, ynghyd â'r galwadau achlysurol fydd arnynt, hyd yn oed pe na buasai y cyllid mor wahanol, yn peri fod ein sylwadau, ar brydiau, er mwyn cyrhaedd pob dosbarth, o natur fwy ammhennodol nag y dymunem iddynt fod. Ond y mae genym syniad mor uchel am alluoedd ein chwiorydd, fel, os oes yn y llyfryn hwn rai awgrymiadau teilwng o'u sylw, y gallant gyfaddasu y cwbl at eu hamgylchiadau amrywiol.

Yr ydym yn ddyledus i wahanol gyfeillion am yr ysgrifau ar Feddyginiaeth, Triniaeth Llaeth ac Ymenyn, Gwenyn, ac awgrymiadau ar Fagwraeth Dofednod, fel y crybwyllir yn y pennodau hyny. Cawsom ganiatâd caredig i ddyfynu o lyfrau gwerthfawr Mrs. BARNETT, '*The Making of the Home*;' a Dr. TEGETMEIER. Gwelir hefyd fod genym gyfeiriadau mynych at gyfarwyddiadau y gwyddonydd enwog, M. MATTHIEU WILLIAMS, a rhai Mrs. BEETON, yr hon a wnaeth Deulüyddiaeth yn ei holl ranau yn faes ei hastudiaeth, ac a fu mor lwyddiannus fel awdures llyfrau defnyddiol ac ymarferol.

Ni lwyddasom i gael y cyfan ag oedd genym mewn golwg yn ein cynllun ar y cyntaf i mewn i derfynau y llyfr hwn, rhag iddo ei chwyddo yn ormodol. Y gwir ydyw, fod y bennod ar 'Goginiaeth,' yr argymmhellwyd ni i'w rhoddi i mewn, wedi ymëangu dan ein dwylaw yn llawer mwy nag y bwriadwyd iddi fod. Ond er gwneuthur y detholiad mwyaf 'cynnrychiolus' a allem, yr oedd raid myned i fanylion bob rhan er mwyn i'r bennod fod yn gyflawn a chynnwysfawr.

Gan na ddarfu i ni gyfyngu ein sylwadau at unrhyw ddosbarth pennodol, rhaid oedd ystyried pa wybodaeth ymarferol mewn coginiaeth fyddai y fwyaf cymmhwys a derbyniol gan deulüesau Cymru yn gyffredinol. Gall fod rhai o honynt o'r herwydd yn anghymmhwys i fwrdd y gweithiwr a'r tyddynwr. Ond er i hyny fod, ni wyddys pa bryd y gelwir ar rai o'n merched i barotoi bwyd o'r dosbarth uwch a mwy costus y crybwyllir am dano, i ddyeithriaid y byddant yn gweini arnynt.

Yr ydym yn wybyddus fod llawer o ddiffygion yn y tudalenau canlynol: o'r braidd y mae yn angenrheidiol i ni hysbysu y darllenydd clasurol a manwl nad iddo ef yr ysgrifenwyd yr awgrymiadau syml ac ymarferol a ganlyn. Ond os bydd i'n brodyr a'n chwiorydd sydd ganddynt Dŷ a Theulu o dan eu gofal, neu yn debyg o fod felly rywbryd, gael fod ein hymdrech cyntaf i grynhoi ychydig sylwadau ynghyd yn yr iaith Gymraeg yn taflu rhyw oleuni newydd ar drefniadau y teulu, neu yn rhyw gynnorthwy iddynt i wella eu cartrefi, a chodi eu haelwydydd i fri ac anrhydedd, teimlwn yn falch ac yn ddiolchgar ein bod wedi cydsynio i ddarparu y llyfryn hwn at wasanaeth teuluoedd Cymru, a'i gyflwyno i

DEULUYDDESAU YR HEN WLAD ANWYL.

Medi 21ain, 1891. S. M. M.

CYNNWYSIAD.

Pennod VIII.

PENNOD I.

YSTYR Y GAIR 'CYNNILDEB.'

PE cymmerid y gair 'cynnildeb' yn yr ystyr cyfyng a roddir iddo yn fynych, ni byddai eisieu egluro ei ystyr, ond dangos ar ba mor lleied y mae yn ddichonadwy darpar angenrheidiau bywyd. A gellid egluro hyny yn mhellach trwy roddi amcan-gyfrif o dreuliadau y teuluoedd tlotaf y gwyddom am danynt; y rhai sydd, er eu hamddifadrwydd o gysuron bywyd, yn gallu dangos pob un ei dŷaid o blant cryfion, wedi eu dwyn i fyny ar bytatws, llaeth, ac uwd rhynion; a'r tad a'r fam yn mwynhau gweddol iechyd yn nghanol eu holl ofalon.

Ond y mae Rhagluniaeth wedi bod yn llawer mwy hael na hyn i blant dynion yn gyffredin, gan fendithio ein hamaethwyr a'n chwarelwyr, ein crefftwyr a'n siopwyr, â doethineb a medr i gyflawni eu gwahanol alwedigaethau; fel y maent, gan amlaf, yn alluog i sicrhau ennillion a gadwant eu teuluoedd, nid yn unig rhag eisieu, ond mewn graddau o hawddfyd. A chan fod a wnelo 'cynnildeb,' yn ei wir ystyr, â threfniad a llywodraethiad eu cartrefi, ni a gymmerwn y gair fel yn gyferbyniol i 'wastraff,' neu yn gyfystyr â 'gwneuthur y goreu o bob peth fydd o dan ein dwylaw, heb golli golwg ar y dyfodol.'

Nid greddf naturiol i ddyn ydyw cynnildeb; ac y mae hi yn ffaith addefedig na cheir yr ymarferiad o hono yn mhlith anwariaid. Y mae yr hen fam, yn eu plith hwy, mor dyner wrthynt, fel y cynnyrcha ymborth cymmhwys i'w hangenrheidiau heb iddynt hwy ymdrafferthu fawr yn ei gylch. Ac hyd nes y deuant i ddeall fod gwell bwyd, a mwy o hono, i'w gael trwy drin y tir, a hau yr hâd, a thrwy wareiddiad hefyd i ddysgu fod yn rhaid cynnilo ar y grawn un tymmor er mwyn sicrhau hadyd erbyn y nesaf, yr ydym yn eu cael yn greaduriaid hollol afradus, heb fod unrhyw ragddarbodaeth i'w ganfod yn eu plith, na gofal am y dyfodol.

Egwyddor foesol, wedi ei meithrin yn ofalus, ydyw

cynnildeb—yn impiedig, mewn ffordd o ddyweyd, ar hunan-ymwadiad; sef, y dewisiad yn hytrach o lês yn y dyfodol na mwynhâd yn y presennol. Defnyddia y cynnil ei reswm, ei gallineb, a'i bwyll i ddarostwng chwant, neu i'w gadw o fewn terfynau priodol. Gweithia cynnildeb er mwyn heddyw, ond darpara hefyd ar gyfer yfory. Ffrwyth addysg, profiad, esampl, ac ystyriaeth priodol o'r hyn a all ddigwydd yn y dyfodol ydyw; ac y mae yr ymarferiad o hono yn gosod urddas ar gymmeriad dyn, gan ei fod yn arddangos gwroldeb moesol yn yr ymdrech anrhydeddus i'w osod ei hun, a'i deulu, mewn sefyllfa ddiogel, ac uwch law angen, er i hyny arddodi hunan-ymwadiad a diwydrwydd chwanegol arno.

Dyledswydd pob dyn ydyw gwneuthur yr hyn a allo i ddyrchafu ei gyflwr mewn cymdeithas, ac i sicrhau ei annibyniaeth mewn ffordd deg. Er mwyn hyn, bydd yn ofynol iddo fod yn ddiwyd i ennill ei fywoliaeth, yn hyfforddus wrth wario ei ennillion, ac yn ddarbodus a gofalus wrth roi heibio cyfran o honynt. Nid mor hawdd ydyw hyn tra y mae llu o elynion yn barod i ymosod arno—segurdod, diofalwch, gwagedd, drygchwant, ac anghymmedroldeb. Cyn y gall ennill y gamp, a'u codymu yn fuddugoliaethus, bydd raid i'n gwron dewr loewi ei arfau yn erbyn tueddiadau llygredig ei galon ei hun, a dilyn yn mlaen gyda phenderfyniad—er y gall afiechyd, neu ddyryswch achlysurol yn ei amgylchiadau, waghau ei stôr i raddau helaeth ar brydiau, nes llwyddo yn ei amcan.

"Yn ngenau y sach y mae cynnilo," meddai yr hen ddïareb. Os bydd dyn yn gwario y cwbl a ennilla arno ei hun, nid yw yn ei allu i gynnorthwyo neb yn y ffordd o elusen, na gwneyd unrhyw ddarpariaeth ar gyfer y dyddiau pan y bydd gwaith yn brin, a phrisiau y nwyddau a werthir ganddo yn isel, neu yr amser y bydd henaint a gwaeledd wedi ei oddiweddyd. Nid maint ei gyflog sydd yn profi fod y dyn yn esmwyth arno yn ei amgylchiadau, ond y modd y mae efe yn ei wario ar ol ei gael. Cyrhaedda sofren gan ambell ddyn lawn mor bell a dwy yn nwylaw un arall.

Nid ydyw cyfoeth y byd wedi ei ranu gan Ragluniaeth yn gyfartal yn mysg dynion. Y mae hi wedi trefnu fod

rhai o honom yn byw ar ychydig iawn, a bod eraill yn mwynhau "byd da yn helaethwych beunydd." Ond pa un bynag ai wrth y cannoedd, ynte wrth y degau, y byddwn yn cyfrif yr hyn sydd genym yn flynyddol at fyw, ein dyledswydd ydyw gofalu am wneuthur y defnydd goreu yn mhob modd o'r hyn sydd genym, ac arfer barn a chydwybod i fyw yn onest yn y sefyllfa y mae Duw wedi ein gosod ynddi; a chyda hyny, trefnu ein hamgylchiadau gyda chynnildeb a doethineb.

Nid ydym, wrth ddywedyd hyn, yn amcanu at feithrin ysbryd cybyddlyd ar un cyfrif. Y mae hwnw yn llawn mor wrthun a'r duedd i wastraffu; ac y mae gwahaniaeth rhwng pentyru arian o gariad atynt, a'u cynnilo er mwyn cadw rhyw gymmaint wrth gefn erbyn y daw caledi. Gall y cybydd a'r darbodus weithio ar yr un llinellau—cynnilo hyny a allant, ac heb wastraffu dim; ond y mae y tebygolrwydd rhyngddynt yn darfod yn y fan yna. Unig bleser y cybydd ydyw ystorio; tra y mae y cynnilydd doeth yn gwario hyny y gellir yn rhesymol ar ei gysur a'i ddiwylliant ei hun, a'i deulu, a chadw y gweddill hyd amser dyfodol. Aur ydyw eilun y cybydd; ac y mae efe yn barod i syrthio o'i flaen, ac aberthu pob peth er ei fwyn. Ond i'r darbodus, offeryn defnyddiol ydyw, gyda'r hwn y mae efe yn darparu ar gyfer ei ddedwyddwch ei hun, a'r rhai sydd yn ymddibynu arno. Nid oes i'r ariangar ond chwerwder meddwl pan yr edrycha yn mlaen at yr amser y bydd yn gorfod gadael ei dwr o gyfoeth. Ond fel moddion i gadw ei anwyliaid rhag bod mewn eisieu, ar ol iddo gael ei symmud oddi wrthynt, y mae y penteulu gofalus yn edrych ar ei gynnilion bob amser.

Y mae i gynnildeb ystyron eraill, a gwrthddrychau eraill hefyd i weithredu arnynt, heb law aur ac arian. Y mab neu y ferch sydd yn cynnilo eu hamser a'u llafur, trwy brydlondeb a rhag-drefniant, sydd, fel rheol, yn meddu fwyaf o hamdden ac yni i ddiwyllio eu meddyliau, ac i gynnorthwyo eu cymmydogion; ac felly, yn dyfod i fod o wir ddefnydd yn y byd. Ond y mae y segurwyr, trwy ddiogi, ac afradlonedd o'u hamser, ynghyd âg aflerwch gyda'u gwaith, ar ol, yn mron, bob adeg gyda'u

gorchwylion, ac yn rhwystr ar y ffordd i'r byd fyned yn ei flaen gydag unrhyw radd o rwyddineb a chysur; heb law fod llawer o honynt yn gosod eu hunain yn agored i demtasiynau afrifed drwy hyn. Edrycher, er esampl, ar

'Segurwyr anfoesgar sy'n treulio 'n ddifudd
Eu hamser hyd gonglau 'r heolydd.'

I'r cyfryw, ac yn wir i bawb o honom, nid anfuddiol fyddai crybwyll cynghor mam dduwiol wrth ei bachgen, pan yn gadael ei gartref am y tro cyntaf i fyned i Lundain :—'Gofelwch am eich iechyd, eich arian, a'ch amser—ond yn benaf am eich cymmeriad!'

Pennod II.

CYNNILDEB TEULUAIDD.

'Creadur cymdeithasgar ydyw dyn,' fel y dywedir; ac er pan welodd y Creawdwr doeth mai 'nid da bod y dyn ei hunan,' fe'i ceir, os na bydd chwerwder ysbryd wedi newid ei awyddfryd naturiol, yn ymofyn ei ddedwyddwch penaf yn nghyfeillach a chariad ei gyd-ddynion—ac yn anad pawb eraill, yn eiddo ei wraig, yr hon a roddwyd iddo yn 'ymgeledd gymmhwys.' Felly, yn ddïau, yn y cylch teuluaidd y mynai ei Greawdwr iddo gael ei fwyniant uchaf, a'r cyfleusdra goreu i fod yn offeryn i gynnyrchu y daioni mwyaf.

Y mae rhwymedigaeth gŵr priod i fyw yn gynnil yn amlwg i bawb. Pan nad oedd ond efe ei hun i ddioddef, os byddai prinder, gallai wneyd fel y mynai; ond pan y mae ganddo wraig a phlant, y mae efe yn attebol am eu cynnaliaeth—ac ni oddefir iddo eu hesgeuluso.

Ond nid ar ei ysgwyddau ef yn unig y mae y cyfrifoldeb o gynnilo yn syrthio, pa fodd bynag. Y mae yn rhaid i holl aelodau y teulu gydweithredu i arbed pob gwastraff. Os bydd y tad yn ddyn sobr a gweithgar, dylai y fam fod yn ofalus a diwyd i atteb i hyny; a dylid cael

gan y plant osgoi pob arferion a dueddant i feithrin segurdod ac afradlonedd, cyn y gellir sicrhau yr hyn y gellir ei alw yn 'gynnildeb teuluaidd.'

Y mae dau deulu hynod yn ein cymmydogaeth:—teuluoedd dau frawd ydynt. Y mae yr hynaf yn ddyn cysson yn ei waith, a'i ymddygiad; ond yn anffortunus, y mae wedi priodi gwraig aflêr a gwastraffus. Am y llall, dyn dïog a meddw ydyw; ond y mae wedi curo ei frawd yn ei ddewisiad o gydymaith bywyd, gan fod ganddo wraig fach lân a gofalus. Ond nid oes un o'r ddau deulu yn gallu gwneuthur i'r 'ddeupen gyfarfod;' a hyny o herwydd nad ydyw y gwŷr a'u gwragedd yn tynu yr un ffordd—ond y naill yn tynu i lawr yr hyn y mae y llall yn ceisio ei adeiladu.

Yn fynych, gwelsom blant afradlawn yn dyfetha eiddo a chartref rhïeni tyner a darbodus. Yn ol fel y mae rhai plant yn cael eu dwyn i fyny, syniad anghywir iawn fydd ganddynt am ddefnyddioldeb arian, a'u gwerth. Cyfyd hyn o un o ddau gamgymmeriad a wna eu rhïeni. Un ai nid ymddiriedir arian iddynt o gwbl; neu, caniateir pob rhyddid i wario yr hyn a gânt—a hyny fel y mynont, heb fod unrhyw ddrychfeddwl na theimlad o gyfrifoldeb ynddynt i'w rhïeni, na neb arall. Nid ydyw yn rhy foreu i ddechreu eu dysgu i gynnilo pan na bydd ganddynt ond ceiniog neu ddwy i'w gwario am felusion. Fe allai na byddai yn naturiol nac yn ddoeth i warafun iddynt ambell geiniog i'w mwynhau; ond dylid esbonio iddynt y swyn a'r gwerth sydd mewn 'cadw-ti-gei;' a dylid rhoddi pob cynnorthwy iddynt i ffurfio barn deg a chywir am werth arian. Pan ddeuant i oedran cyfaddas, gadawer iddynt gael rywfaint yn flynyddol i'w dilladu eu hunain; ond hyny o dan arolygiaeth y tad a'r fam, er mwyn iddynt ennill gwybodaeth a phrofiad yn y treuliad o'u harian gyda chynnildeb. Da fyddai iddynt, ac i bawb sydd yn trin arian, gadw cyfrif manwl o'u holl dderbyniadau a'u treuliadau. Llithra arian trwy ein dwylaw yn gyflym; a siomedig iawn yn aml yw yr hanes am eu diflaniad, os na byddwn yn cofnodi y symiau mawr, a mân, y byddwn wedi eu talu ymaith. Fe ddysgir plant ieuaingc i gadw cyfrifon yn yr ysgolion; felly, ni bydd yn orchwyl caled

iddynt gyfaddasu hyny at eu hamgylchiadau eu hunain; ac y mae ymarferiad gyda hyn, pan yn ieuangc, fel pob rheol dda arall, yn sicr o'u cynnorthwyo i fod yn drefnus a darbodus ar hyd eu hoes.

Am y nifer fwyaf sydd yn myned i helbul a chyfyngder o ddiffyg cynnildeb, methant trwy ddifaterwch ac anwybodaeth yn fwy o lawer na thrwy afradlonedd—heb erioed gymmeryd amser i ystyried pa faint sydd ganddynt at fyw. Neu, y mae y penteulu, o herwydd rhyw resymau, yn rhy dawedog ar y mater; a'r brofedigaeth iddynt ydyw, yr ymgais naturiol at fyw yn yr un *style* a'u cymmydogion, a'u cydnabod. Mewn tŷ a dodrefn, bwyd a dillad, pleserau a danteithion, nid ydynt am fod yn ol i'w cymdeithion, os gallant mewn rhyw fodd eu cyrhaedd. Ac am y ffolineb yma, o geisio ymddangos yr hyn nad ydynt, y maent yn aberthu eu dedwyddwch trwy redeg i ddyled—yr hyn, fel y cawn ddangos etto, sydd yn ddiammheuol yn anonestrwydd.

Gwelir yn aml, pan y bydd merch ieuangc yn priodi, ei bod yn disgwyl cael pethau iddi ei hun ar y cychwyn i fyny â'r safon oedd yn yr hen gartref—heb feddwl mai yn ddiymhòngar ddigon y bu ei rhïeni yn dechreu cadw tŷ; ac mai ffrwyth blynyddoedd o lafur o du y tad, a hwsmonaeth dda o ochr y fam, ydyw yr agwedd gysurus sydd arnynt yn bresennol. Bydd i'r bobl ieuaingc, os yn ddoeth wrth 'ddechreu byw,' fel y dywedir, gofio ei fod yn hawddach iddynt deimlo eu traed o danynt ar ffon isel yn yr ysgol i ddechreu; a'i bod yn fwy hawdd, a mwy dymunol hefyd, i esgyn o rîs i rîs yn raddol ac yn anrhydeddus, na phe y byddai raid iddynt, o herwydd gormod brys, ddisgyn yn ddibarch. A byddant yn foddlawn i gychwyn eu gyrfa yn ddirodres a syml, gan roi heibio mwy mewn cymmhariaeth yn y blynyddoedd cyntaf o'u bywyd priodasol, ar gyfer yr amser y bydd eu plant o amgylch eu bord, ac yn galw am addysg, a chostau eraill ynglŷn â'u dygiad i fyny, a'u cychwyniad yn y byd.

Y mae disgwyliadau am etifeddiaethau yn dyrysu rhai teuluoedd. Edrychant yn mlaen o hyd at ryw ddiwrnod pan y bydd eiddo rhai o'u perthynasau yn dyfod i'w meddiant. Felly, ni ofalant am y dyfodol; ac esgusodant

eu hunain am fyned i ddyled trwy ddadleu y gobeithion hyn. Ymddygiad annheilwng iawn ydyw treulio eiddo cyn ei feddu. Dylid cofio bob amser fod y fath beth a siomedigaethau i'w cael, pan y darllenir ewyllysiau. A phe y digwyddai hyn, pa drefn a geir ar y rhai fydd wedi gwario yn mlaen llaw yr hyn na ddaw yn eiddo iddynt?

'Gweriwch lai nag yr ydych yn ei dderbyn,' ydyw rheol syml ac euraidd cynnildeb. Nid diogel ydyw sefyllfa y dyn sydd yn talu ymaith y cwbl a ddaw i mewn. Ni bydd dim rhwng y cyfryw a phrinder, a thlodi fe allai —pan y bydd y gwaith wedi darfod, neu y fasnach yn llacio, neu afiechyd yn ei rwystro i ddilyn ei orchwylion, gan ddwyn gydag ef gostau trymion ar y teulu. A chyda hyn, ni bydd yn ei allu i wneyd darpariaeth gymmhwys i'w wraig a'i deulu ar ei ol. Y mae y rhai sydd yn 'byw o'r llaw i'r genau' yn treulio eu dyddiau ar fin tlodi. Y maent o dan lywodraeth amgylchiadau anghysurus; ac mewn canlyniad, yn colli eu hunan-barch, a pharch pobl eraill hefyd. Nis gallant fod yn rhydd ac annibynol, gan na wyddant pa mor fuan y byddant yn myned ar ofyn eu cyfeillion am gynnorthwy. Ni feddant ddigon o wroldeb i roddi ffrwyn ar eu blysiau tra y mae arian i'w porthi yn eu pocedau. Pobl weiniaid, a hawdd eu perswadio i droi i'r dafarn, ydynt. Y maent yn ffynu yn lled ryfedd mewn 'amseroedd da'—bywyd llawen, tra y parhao; ond nid oes ganddynt ond y tlotty i droi iddo yn eu hen ddyddiau.

Ar y llaw arall, cawn y dyn sydd ganddo arian wedi eu rhoi heibio, er y dichon mai ychydig fydd, mewn sefyllfa wahanol. Y mae yr ystôr fechan sydd ganddo yn ei allu-ogi i edrych ar y byd yn ei wyneb, ac yn ei gadw rhag 'myn'd o dan draed pobl.' Y mae efe, i raddau, yn annibynol; a gall ddadgan ei delerau ar lawer amgylchiad, heb yr ofn gwasaidd y buasai ynddo pe na bae ganddo ddim rhyngddo a'r pared. Y mae yn myned at ei waith yn galonog, gan deimlo fod yr hyn a ennilla, nid yn unig yn cadw cartref yn gysurus, ond fod yr hyn a gynnila at ei alwad—naill ai fel cyfalaf i gychwyn masnach ar ei gyfrif ei hun, ac felly, ei ddyrchafu o fod yn was i fod yn feistr; neu, fel cynnaliaeth iddo, a'i deulu, yn ei hen ddyddiau. Os digwydd iddo gael ei daflu allan o waith,

bydd ei arian cêl yn gynnorthwy iddo, nes cael gwaith. Pe na baent ond ychydig bunnoedd, caiff amser i edrych o'i gwmpas, a symmud i ardal lle y bydd gwaith i'w gael. Gydag arian felly bydd efe yn gallu ymfudo, os dymuna hyny, i unrhyw un o drefedigaethau llwyddiannus ein hymherodraeth, lle y bydd gofyn am lafur. Sicrheir ei gartref rhag cael ei chwalu; a bydd ei anwyliaid uwch law angen; a chedwir y 'blaidd oddi wrth ei ddrws' nes y bydd efe wedi trefnu rhyw ymwared iddynt. Cadwai ychydig o bunnoedd o ennillion cynniliedig hefyd lawer geneth o forwyn rhag cael ei handwyo pan wedi colli lle da—fe allai trwy ammhariaeth ei hiechyd—yn un o'r trefydd mawrion; gan ei galluogi i fyned gartref i wella, a chwilio am le newydd fydd yn fwy cymmhwys iddi.

Nis gellir peidio ystyried y rhai hyny sydd yn byw uwch law yr hyn a allant fforddio yn anonest—y rhai y mae eu dyledion yn llyffetheiriau am eu traed, fydd yn sicr o'u maglu cyn y diwedd. Ar bob cyfrif, dylid cadw yn glir o ddyled. Gellir gofyn yn mha le y mae cydwybodau y rhai sydd yn myned i siop i brynu nwyddau y gwyddant nad oes ganddynt ragolwg ar y pryd y gallant dalu am danynt? Neu, pa fodd y gallant gymmeryd tŷ y mae y rhent yn sicr o fod ar ol? Gwell o lawer ydyw gwisg mwy syml, ac ymborth mwy cyffredin, a hyny mewn tŷ bychan, gyda'r wybodaeth ein bod yn gallu talu ein ffordd yn onest, na byw ar ddanteithion mewn palasdy gyda dyled—yr hon fydd, fel cleddyf Damocles, yn hongian uwch eu penau.

Ni ddylai y penteulu gadw sefyllfa ei amgylchiadau oddi wrth ei wraig a'i deulu—y rhai, o bawb yn y byd, a deimlant y dyddordeb mwyaf yn ei lwyddiant, neu a allant roddi y cynnorthwy goreu a'r cysur mwyaf iddo yn ei aflwyddiant. Nid gwir garedigrwydd, er y gall hyny ddeilliaw o'r teimladau goreu, ydyw gadael y wraig a'r teulu i fyned yn mlaen dan y syniad fod pob peth yn iawn—a dinystr yn ymyl: yr hyn y bydd eraill yn gallu ei ganfod, ac yn eu beio am eu ffolineb a'u balchder. Y mae cyd-ddealltwriaeth trwyadl, ac ymddiried llwyr, rhwng gŵr a gwraig, yn anhebgorol i hapusrwydd priodasol; a dylid hefyd roddi gwybodaeth am amgylchiadau

y teulu i'r plant pan ddeuant i oedran priodol i allu deall, a chadw y gyfrinach.

Arferiad canmoladwy gan fasnachwyr o wahanol raddau ydyw cymmeryd *stock* yn flynyddol o'u holl adnoddau; ac wedi cyfrif eu dyledion, a'u cymmharu â gwerth yr eiddo sydd ganddynt ar law, neu yn ddyledus iddynt gan eu cwsmeriaid, y maent yn gweled pa fodd y maent yn sefyll, a pha un a ydyw cyfrif y flwyddyn wedi troi yn eu ffafr, neu i'r gwrthwyneb. Pe y gwneid hyn gan benau teuluoedd yn rheolaidd, gan edrych yn ofalus dros eu papyrau yn nghwmni eu gilydd, byddai y cydymgynghoriad yn sicr o fod yn llesol i'w hamgylchiadau; ac ni ddigwyddai i'r gŵr na'r wraig siomiant dybryd, fel y digwyddodd yn yr enghraifft a ganlyn.

Bu i ddau gymmhar bywyd gychwyn eu gyrfa priodasol, fel y gobeithiwn fod yn mron pob cwpl ieuangc yn gwneyd, â nyth fechan o ŵyau aur yn y bangc. Yr oedd y rhai hyn wedi eu gwneyd i fyny o gynnysgaeth y wraig ieuangc; a'r cyttundeb rhyngddynt oedd, na byddai iddynt eu defnyddio tra y gallent fyw heb hyny, gan fod ganddynt ragolwg am ddechreu busnes iddynt eu hunain mewn amser pennodedig. Yr oedd gan y wraig yr ymddiriedaeth lwyraf yn addewid ei gŵr, ac nid ymholodd fawr ynghylch ei amgylchiadau, gan y byddai yn cael arian at 'gadw tŷ' yn gysson ganddo; a meddyliodd mai oddi wrth ei ennillion wythnosol yr oeddynt yn dyfod. Ond yn mhen amser, deallodd ei fod mewn dyled i ddau neu dri o fasnachdai; a phenderfynodd godi digon o arian o'r bangc i dalu i bawb, er mwyn ail gychwyn yn glir o ddyled. Pa beth a allai ei theimladau fod, druan! pan wedi ymholi am ei harian, y cafodd fod ei gŵr, heb erioed sôn gair wrthi hi, wedi eu codi yn raddol—5*p.* ar unwaith—hyd nes yr oedd y cwbl wedi eu gwario; neu yn hytrach, fel y cafodd allan wedi chwilio i bethau, fod un hanner wedi eu gwario, a'r hanner arall wedi eu colli trwy *speculatio* mewn mŵnglawdd!

Un achos cyffredin o ddyled yn mhob gradd o gymdeithas ydyw, fel y nodasom eisoes, yr ymgais a wneir yn rhy fynych gan deuluoedd i ymddangos 'yn well allan' nag y byddant: a llawer ydyw y drygau moesol y mae

lle i gwyno o'u herwydd sydd yn cyfodi o hyn. Twyll a rhagrith yw bywyd y cyfryw: chwennychant eiddo eraill, ac y mae'r chwennychiad yn arwain o angenrheidrwydd i ymddygiadau nas gellir eu galw ond yn rhai anonest. Er mwyn gwneyd i fyny eu diffygion, rhuthrant yn fynych hefyd i anturiaethau annoeth, gan *gamblo* ymaith pob siawns fydd ganddynt i ail drefnu eu hamgylchiadau; ac yn y diwedd, pan welant na bydd yn bossibl gochel yr ystorm yn hwy, ymroddant i anghymmedroldeb. A chan mor annioddefol ydyw bywyd iddynt, yn eu trueni, rhodda llawer derfyn ar eu heinioes!

Pe buasai y diwedd galarus yma wedi ei achosi gan wir dlodi, byddai calonau trugarog yn barod i dosturio wrthynt. Ond nid prinder o anhebgorion bywyd a arweiniodd y teulu i'r anghysuron hyn; ond awydd am gael eu hystyried yn gyfoethocach nag oeddynt, a byw mewn ffyrdd nad oedd eu hennillion yn eu cyfreithloni.

Dan amgylchiadau o fath y rhai hyn, y mae y wraig yr un mor gyfrifol a'r gŵr—os bydd hi yn gwybod am ei sefyllfa, ac nad allant dalu eu ffordd. Fel Sapphira gynt, y mae hi yn gyfranog o'r trosedd, os na wna yr hyn sydd yn ei gallu i attal y drwg. Ond y mae llawer o wragedd y gellir dyweyd mwy na hyn am danynt—ac mai iddynt hwy y mae'r anghysuron i'w priodoli yn benaf. Gwyddom am wŷr y byddai yn dda ganddynt fyw yn gynnil, pe y gadawai eu gwragedd iddynt. Os ydyw dïod yn fynych yn demtasiwn i ddyn i anghofio ei ddyledswydd tuag at ei deulu, y mae yr hoffder at wisgoedd drudfawr, a'r cyffelyb, nid yn anfynych, yn arwain y wraig allan o'r ffordd iawn.

Y mae masnachwyr ar fai hefyd pan yn cymmhell gymmaint ar fenywod i brynu dilladau fydd uwch law eu pyrsau. Clywsom un masnachwr yn cwyno fod y morwynion yn yr ardal lle yr oedd efe yn byw wedi gwario eu holl gyflogau cyn iddynt eu hennill; a'i fod ef yn ei golled yn aml os byddant yn ymadael cyn pen y tymmhor. Yr atteb a roddwyd iddo oedd, na ddylai efe, a'i gydfasnachwyr, oddef i'w gwasanaethwyr berswadio y genethod, druain! i brynu dillad nad oedd arnynt eu heisieu ar y pryd, trwy addaw rhoddi 'coel' (*credit*) iddynt

am danynt: ac y byddai yn well o lawer iddo ef, ac iddynt hwythau hefyd, pe na phrynent ond yr hyn y gallent dalu am danynt âg arian parod.

Profedigaeth nid bechan fyddai i ŵr gael allan fod ei wraig wedi rhedeg i ddyled am ddillad gwychion, a hyny heb grybwyll wrtho. Prynodd gwraig i chwarelwr *seal-skin jacket* gwerth 10*p.*—wedi ei chymmhell i hyny gan y siopwr, y mae'n ddïau. A chan faint ei hofn i ddywedyd y gwir wrth ei gŵr, pan yr holodd efe am y pris, dywedai mai 2*p.* a dalodd am dani. Yr oedd hyn yn wir mewn rhan; ond nid oedd yn cynnwys yr holl wir. Yr oedd 8*p.* yn aros fel dyled arni. Wedi i'w gŵr gael goleuni ar hyn, gan ei fod yn ddyn synwyrol, gorfododd y siopwr i'w chymmeryd yn ol. Y mae pethau fel hyn yn digwydd yn lled fynych yn ein mysg. Pa ryfedd fod cariad y gŵr wedi oeri at ei wraig pan y gwelodd ystrywiau o'r fath ynddi, a'i ymddiried ynddi yn lleihau!

Yn fisol ac yn gyfnodol y mae 'diwrnod setlo' y chwarelwyr; a chedwir ein morwyr, ac eraill, am wythnosau heb eu tâl. Nid ydyw y trefniadau hyn yn foddhaol; a rhaid i ni gyfaddef fod hyn yn gwneuthur cynnildeb teuluaidd yn fwy anhawdd; yn enwedig pan y mae y taliadau yn dyfod yn achlysurol, ac nid yn rheolaidd, a'r teulu yn anghenus. Ond gwelsom deuluoedd yn gwneyd ymdrechion egnïol, trwy fyw yn gynnil, a helpio hyny a allent gartref, i beri na byddai cyflog 'yr ennillwr bara' yn myned i dalu ôl-ddyled—ond yn arian mewn llaw i brynu y nwyddau angenrheidiol. Y mae miloedd o deuluoedd wedi eu harwain i ddyryswch trwy yr arferiad o brynu ar goel; a hynod mor anhawdd yw dyfod o grafangau dyled pan y byddys yn ymwneyd yn wastadol âg ef! Ond pe y cofiai pawb eu bod yn gorfod talu yn ddrutach am bob peth a roddir 'ar y llyfr,' a'i fod yn hawdd i siopwyr dïegwyddor gymmeryd mantais arnynt wrth wneyd y cyfrif allan, byddai yn werth iddynt, yn lle ymdroi yn ddïymwared mewn dyled ar hyd eu hoes, benderfynu na phrynent ddim y gallent ei hebgor nes y byddai y 'scôr' yn eu herbyn wedi ei glirio—ac yna ffarwel byth i brynu ar goel! Arian parod 'bïa hi!' Caiff pawb well croesaw gan y siopwyr felly. Gallant fyned i'r masnachdai neu

i'r farchnad a fynant, a gwneyd gwell bargeinion am eu harian; heb law fod y teimlad o dalu arian sydd wedi ei ennill yn fwy dymunol na phrynu pethau ar y tebygolrwydd y bydd i 'ennillwr bara y teulu' allu talu am danynt ar ryw adeg drachefn.

Gellid pentyru enghreifftiau dirifedi, pe byddai angen am hyny, o rai sydd wedi dysgu cynnildeb, ac wedi ei feithrin yn eu teuluoedd er eu budd personol, moesol, a chrefyddol. Ond digon yw dywedyd yr addefa pawb mai 'da ydyw,' a'i fod yn gyrhaeddadwy; gan fod esamplau byw o flaen llygaid y rhan fwyaf o honom o'r hyn sydd wedi ei wneyd gan eraill. Gallwn ninnau, o'r hyn lleiaf, wneyd prawf o hono; ac wrth ei wneuthur, ond parhau yn ddi-ildio, fe lwyddir.

'Da i bawb cynnildeb yw,
A thad i gyfoeth ydyw.'—*Ioan Tegid.*

Pennod III.

AM DDARBODAETH.

Ni a symmudwn yn mlaen yn awr, gan gymmeryd o dan ystyriaeth y modd goreu i sicrhau y dybenion sydd genym wrth gynnilo arian, a'r cyfleusderau sydd wrth ein llaw at wneuthur hyny.

Sylwodd cyfaill wrthym, ychydig flynyddau yn ol, mai y ffordd hawddaf i farnu pa raddau o lwyddiant a berthynent i'r chwarelwyr, mewn ardal adnabyddus iddo ef, fyddai edrych ar eu tai. Os oedd y cyflogau yn uchel, a gwaith yn fywiog, ceid y tai yn orlawn o ddodrefn; a phan na byddai pethau mor lewyrchus, buan y gwelid y naill ddernyn ar ol y llall yn cael ei symmud, a'i werthu am tua chwarter yr hyn a gostiodd. Fe allai mai un o olion y *truck system* ydyw yr arferiad hwn o bentyru eiddo, os ydyw yn bod. Ond gan fod pob gweithiwr yn

awr yn derbyn ei gyflog mewn aur ac arian, llawer gwell ydyw iddo gynnilo, a dodi heibio rhan o'i gyflog mewn lle diogel, a chael llôg am dano, na phrynu pethau sydd yn dwyn yn ol mor ychydig pan y bydd arian yn brin. Fe ddengys y tai clud y mae llawer o chwarelwyr wedi eu codi iddynt eu hunain eu bod wedi dysgu gwneyd gwell defnydd o'u cynnilion erbyn hyn. Ac yr oedd amryw ffeithiau ynglŷn â'r *lock-out* anffortunus diweddaf yn profi fod darbodaeth a chynnildeb wedi cael ystyriaeth nifer fawr o honynt; tra yr oedd y diffyg o hyny mewn eraill wedi dysgu gwers iddynt nad anghofiant hi yn fuan.

Y peth cyntaf ddylid ei gael allan gan y penteulu—y gŵr a'r wraig gyda'u gilydd—yw swm y cyllid, neu yr hyn sydd yn dyfod i fewn yn y flwyddyn ar gyfer treuliau y teulu; a pha un a ydyw wedi ei sicrhau fel peth parhaol, ynte ai ansefydlog ac agored i golledion ydyw. Gyda hyn, y mae yn ddyledus i ystyried amgylchiadau y teulu. Os ydyw y cyllid yn gyfansoddedig i ran helaeth o gyflog neu ennillion y penteulu, a oes rhyw ddarpariaeth wedi ei wneyd er cynnaliaeth y teulu pe yr amddifedid hwynt o hyny trwy ei afiechyd neu ei farwolaeth ef? Wedi hyny, os bydd plant ieuaingc yn y teulu, rhaid yw edrych yn mlaen at gostau ynglŷn â'u haddysg a'u dygiad i fyny.

Er mwyn egluro gwahanol ragolygon teuluaidd, cymmerwn olwg ar ddau gwpl ieuaingc newydd briodi, yn eistedd uwch ben eu hamgylchiadau gyda phob awyddfryd i fyw yn gynnil a darbodus.

Golygwn fod y cwpl ieuangc cyntaf yn cadw siop, neu yn trin fferm. Gofalant, yn mlaenaf peth, na bydd costau y tŷ yn fwy na bydd raid eu bod; ac yn ol maint y fferm, neu y fasnach, gofalant nad oes ganddynt ormod o ddwylaw i'w gweithio yn llwyddiannus. Canfyddir mai pwysig iddynt fydd cynnyddu swm eu cyfalaf *(capital)* er dadblygu eu masnach, os gwelir lle i hyny yn y gymmydogaeth; neu i brynu gwell anifeiliaid, &c., i'r fferm pan y bydd cyfleusdra i hyny. Y ffordd rwyddaf a diogelaf i gyrhaedd hyn yw talu i mewn i fangc unrhyw symiau a dderbynir, na bydd eu heisieu yn uniongyrchol. Y maent i'w cael oddi yno ar unrhyw ddydd y bydd galw am danynt; a byddant wedi ennill rhywfaint o lôg hefyd, yn lle

eu bod yn y tŷ yn segur—yn achosi pryder am eu diogelwch i'w perchenog, ac fe allai yn demtasiwn i'w gwario yn ddiangenrhaid. Y mae y *Post Office* wedi gwneyd i ffwrdd yn lled gyffredinol â'r bangciau cynnilo (*savings banks*) fyddent yma a thraw ar hyd y wlad; ac y mae yn awr yn gweithio yn rhagorol, a'i swyddfeydd yn mhob man o'r bron yn derbyn arian yn fân symiau; y rhai fyddant at alwad eu perchenogion. Unwaith yr arfera dyn fangcio ei arian, ac y deua i ddeall yr hwylusdod a'r diogelwch a ddeilliant oddi wrth hyny, y mae yn fwy na thebyg, os bydd yn llwyddo yn ei fasnach, yr ä efe yn mlaen hyd ei hen ddyddiau i roddi heibio hyny a all, er gosod ei deulu mewn sefyllfaoedd parchus, ac i'w bywoliaethau fod, i raddau, wedi eu sicrhau.

Byddai yn dda i bob gŵr yswirio ei fywyd hefyd, pe y gwelai ei ffordd i hyny. Ond gan fod yr hyn sydd yn ei fasnachdy, neu yn y fferm, yn eiddo trosglwyddadwy, fe sicrhëid manteision cydwerth iddo ef, ac i'w deulu, trwy y defnyddiad o'r symiau a ofynid gan y cwmni yswiriol i chwanegu at werth a buddioldeb nwyddau ei fasnach; hyny ydyw, os na byddai efe yn gallu gwneyd gweithred priodasol, neu yswiriant ar ei fywyd yn ogystal.

Deuwn at y pâr ieuangc arall yn awr, sydd yn dibynu ar gyflog y gŵr. Pa un ai gyda'i ymenydd, ynte gyda'i ddwylaw yr ennillir ef, nid yw o bwys. Canfyddant nad allant roddi heibio symiau mawr ar unwaith. Ond yn wythnosol neu yn fisol gallant gynnilo rhywfaint o'r hyn a dderbyniant; a'r cwestiwn ydyw, beth sydd oreu i'w wneyd â'r mân symiau hyn? Y mae eu cyllid yn ymddibynol ar fywyd ac iechyd y gŵr; a'r peth cyntaf iddynt wneyd ddylai darbod dros y wraig a'r teulu, pe bae amgylchiadau trist yn eu hamddifadu o hono, neu o'i allu ef i'w cynnorthwyo.

Trwy dalu swm pennodol—6*c.* yr wythnos—yn y llythyrdy, a dechreu pan yn 25ain oed, fe geir 50*p.* pan gyrhaeddir 60ain mlwydd oed; neu, bydd y cyfryw swm i berthynasau y gŵr, os digwydd iddo farw cyn hyny. Ac am 11½*c.* yn yr wythnos, ceir 100*p.* yr un modd. Os dymunir yn hytrach, yn lle cael y can punt yn un swm pan yn 60ain oed, a'i roddi ar lôg yn y bangc, neu y llythyrdy,

a derbyn ond 2*p.* 10*s.* yn y flwyddyn oddi wrtho, gellir dewis ei gymmeryd fel blwydd-dâl (*annuity*) o 12*p.* tra y bydd efe byw. Yn y modd yma, gall sicrhau iddo ei hun, dros ei oes, ddigon i'w gadw rhag myned ar y plwyf, nac i'r tlotty; a bydd hyn, yn ddïau, yn bwysig iddo pe y caniataäi ystâd ei iechyd iddo ddisgwyl byw yn hir.

Ai tybed nad ydyw yn werth i ddyn ieuangc aberthu ei lasiad o gwrw, neu ei bibell, er mwyn gwneyd y cyfryw ddarpariaeth gysurus a hon erbyn yr amser y bydd ei fysedd yn anystwyth, neu ei fraich yn blino gweithio? Dyma y fantais a geir trwy gynnilo 11½*g.* o'r cyflog wythnosol, a'i dalu i'r llythyrdy. Y mae can punt yn sicr i'w deulu os bydd efe yn eu gadael cyn cyrhaedd 60ain mlwydd oed. Ac os cyrhaedda yr oed hwnw, gall gael yr arian i'w ddwylaw ei hun, i'w trefnu fel yr ewyllysia. A phe bae rhyw amgylchiadau yn cyfodi—o'r amser y dechreuodd dalu hyd 60ain oed—y dewisai gael ei arian allan; neu, pe y gwelai nad allai gario yn mlaen ei daliadau yn gysson—nid ydyw rheolau y llythyrdy mor gaethion a chwmnïau yswiriol yn gyffredin—gall gael yn ol ar unrhyw adeg yr hyn a dalwyd i mewn, os bydd cyttundeb i'r perwyl hyny yn ddealledig o'r dechreu. Ceir pob manylion ynglŷn â hyn yn y llythyrdai—yn y rhan fwyaf o ba rai y mae swyddfa i dderbyn arian (*receiving office*) yn awr; ïe, hyd yn oed yn y parthau gwledig.

Wrth ddewis cwmni yswiriol, y mae yn angenrheidiol bod yn dra gofalus, gan nad ydynt oll yn ddiogel—fel y profir trwy fod rhai wedi tori i fyny. Yr oedd costau rhai o honynt yn fawrion iawn, trwy fod goruchwylwyr yn galw yn wythnosol yn y tai am y taliadau, a phethau cyffelyb. Y mae ystyried hyn yn bwysig, gan mai siomedigaeth dorcalonus i bob dyn, ar ol ymdrechu talu am ugain neu ddeg-ar-hugain o flynyddoedd, fyddai cael fod y cwmni yn analluog i gyfarfod y gofynion fydd arno, ac yn tori i fyny. Ond am y llythyrdy, y mae adnoddau y llywodraeth yn gyfrifol am bob ceiniog a delir i mewn yno; a chydnabyddir pob taliad o swllt ac uchod gan awdurdodau y swyddfa yn Llundain, fel nad oes un ammheuaeth am eu diogelwch. I forwyr, a rhai sydd yn teithio yma a thraw, unwaith y bydd cyfrif wedi ei agor

yn eu henwau yn y swyddfa hon, y mae y cyfleusdra yn agored iddynt i dalu i mewn ato mewn unrhyw un o'r holl wyth mil (8,000) o swyddfeydd sydd gan y llywodraeth yn y Deyrnas Gyfunol.

I gyfarfod âg anallu, trwy afiechyd, i ddilyn ei alwedigaeth, ceir clybiau a chymdeithasau cyfeillgar yn mhob cymmydogaeth, o'r bron. Y mae yr egwyddor ar yr hon y ffurfiwyd hwynt yn dda; sef, i weithwyr gyduno â'u gilydd i gynnorthwyo y rhai fydd wedi cyfarfod â damweiniau, neu âg afiechyd. Gwneir hyn weithiau trwy drethu yr aelodau yn ol y treuliadau; ac os bydd cymmhorth wedi ei roddi i lawer o'r aelodau yn nghorph y mis, bydd cyfraniadau pob un yn atteb i hyny. Mewn cymdeithasau eraill, y mae taliadau rheolaidd yn sicrhau swm pennodol yn yr wythnos i'r rhai, trwy afiechyd, fydd yn methu gweithio. Y mae gwasanaeth meddyg hefyd i'w gael yn rhad iddynt; a phan y digwydd marwolaeth mewn teulu, y mae rhywfaint i'w gael at dreuliau y claddedigaeth.

Nid ydyw clybiau, fel rheol, mor lewyrchus yn y blynyddoedd diweddaf ag y buont. Y mae prinder gwaith wedi effeithio ar eu hadnoddau; ac nid ydyw goruchwylwyr rhai o honynt wedi bod yn ddoeth, nac yn hollol onest, yn eu rheolaeth o honynt. Y mae y diffyg o ddynion ieuaingc iach a heinyf yn ymgynnyg yn aelodau newyddion hefyd yn peri fod clwb yn aflwyddo. Pan y cychwynwyd ef, yr oedd yr aelodau gan mwyaf felly; a'r taliadau iddo, o'r herwydd, gryn lawer yn fwy na'r gofynion arno. Parodd hyn fod telerau llawer clwb wedi eu gosod yn rhy isel; ac yn mhen blynyddoedd, fel yr heneiddiodd yr aelodau, yr oedd y galwadau yn dyfod i mewn yn rhy gyflym i'r drysorfa; ac er ymdrechu osgoi yr aflwydd, trwy roddi llai o gymmhorth i'r aelodau mewn afiechyd, a threthu mwy ar y rhai iach, bu raid i lawer un o honynt ddirwyn eu hamgylchiadau i fyny. Cyn ymuno â chymdeithas o'r fath, cynghorem bob dyn i wneyd ymchwiliad i'w safle arianol; a chael ei lwyr foddloni ei bod ar sylfaen gadarn, cyn cymmeryd arno rwymedigaethau aelod.

Y mae y sylw hwn yn briodol hefyd am y Cymdeith-

asau Adeiladu, y rhai a gymmerwn o dan ystyriaeth yn nesaf. Y mae llawer o gymdeithasau adeiladu a safant yr ymchwiliad manylaf i'w cyflwr arianol—ond nid ydynt oll felly. Y mae yn wir fod y gostyngiad diweddar yn mhrisiau a gwerth tai a thiroedd wedi effeithio ar adnoddau rhai o honynt; ond y mae gan y goreuon o honynt gronfäau mawrion wrth gefn, i gyfarfod â cholledion a allant ddigwydd o unrhyw gyfeiriad. Ac y mae eu gwystlon yn gynnwysedig o weithredoedd cyfreithiol (*mortgages*) ar y tai yr echwynant arian arnynt; y rhai sydd yn myned yn fwy gwerthfawr gyda phob ad-daliad a wna eu perchenogion.

Teimla llawer penteulu fod talu rhent, y naill flwyddyn ar ol y llall, heb fod ganddynt ddim i ddangos am dano yn y diwedd, ac eithrio, wrth gwrs, y cyfleusdra o gael byw yn y tai, yn lled ddigalon. Ond pe y gwneid ychydig o ymdrech i ddyblu y taliad, deuai y tai i fod yn eiddo iddynt—yn *freehold*—yn mhen deg, deuddeg, neu bymtheng mlynedd, fwy neu lai, yn ol yr amser y byddai iddynt gyttuno i ad-dalu yr arian a fenthyciwyd arnynt. Ond gofyna rhywun, fe allai, pa fodd y gellir symmud yn mlaen, fel y gellir manteisio ar y cynnorthwyon a gynnygir gan gymdeithasau o'r fath? Pan y bydd tŷ cyfleus ar werth, a pherson yn dymuno ei brynu, casgled yr holl fanylion a'r pris a ofynir am dano, ac aed â hwy at oruchwyliwr y gymdeithas; yr hwn a drefna fod y gŵr arferol (yr *inspector*) yn cael ei ddwyn i'w weled; ac yna efe a gyflwyna ei adroddiad am dano i gyfarwyddwyr y gymdeithas—y cyflwr y bydd ynddo—ei werth—a'r priodoldeb o roi benthyg arian arno, ynghyd â'r nifer o flynyddoedd y bydd y benthyciwr yn dymuno i'r swm gael ei chwalu drostynt. Y mae gan bob cymdeithas adeiladu ffurfiau pwrpasol wedi eu parotoi, yn cynnwys y manylion a ofynir, ac i'w llenwi i fyny. Yna, wedi derbyn yr holl fanylion am dano ar y ffurfiau hyn, ac adroddiad eu swyddog yn ei gylch, os bydd cyfarwyddwyr y gymdeithas yn cymmeradwyo yr eiddo, anfonant wybodaeth am y swm a echwynir arno. Os bydd hyny yn foddhaol i'r benthyciwr, gwneir y gweithredoedd cyfreithiol—a hyny ar delerau llawer îs nag y gwneir gweithredoedd o'r

fath yn gyffredin; a cheidw y gymdeithas hwynt yn ddiogel nes y bydd y prynwr wedi ad-dalu yr hyn a fenthyciwyd arno. Y mae taliadau y cymdeithasau adeiladu yn wahanol i'r taliadau a wneir pan fenthycir arian ar *mortgage* ar eiddo yn gyffredin. Gyda gwystlon cyffredin ni thelir ond y llôg bob hanner blwyddyn, neu bob blwyddyn. Ond gyda'r cymdeithasau adeiladu, telir rhan o'r corph a'r llôg yn mhob taliad a wneir—fel y bydd yr eiddo yn disgyn i ddwylaw y benthyciwr yn lân oddi wrth bob gofynion yn niwedd y tymmhor y benthyciwyd yr arian am dano. Y mae y taliadau yn uwch os benthycir yr arian am dymmhor llai nag am dymmhor hwy:—yr hyn a ymddangosa i bawb fel trefniant rhesymol.

Wedi i'r person sicrhau ei dŷ ar y telerau hyn, gall wneyd unrhyw gyfnewidiad ynddo a ddymuna er ei gyfleusdra, os na bydd yn ddirywiad ar yr eiddo; ac y mae pob blwyddyn yn ei ddwyn yn nes i fod yn rhydd-ddeiliad *(freeholder)* annibynol. I ddyn mewn gwaith cysson, nid ydyw y baich i'w deimlo o gwbl. Y mae heb yn wybod iddo ei hun, megys, yn dyfod i feddiant rhydd-ddaliadol; ac ni wyddom am gymmhelliad cryfach i gynnildeb a darbodaeth na'r awydd i berchenogi y tŷ y byddwn yn byw ynddo, a'i adael ar ol i'r plant. Ceir llôg da gan amryw o'r cymdeithasau adeiladu goreu am arian a adewir yn eu dwylaw. Ond dylid cofio hyn:—os bydd gan rywun swm mawr o arian i'w roddi ar lôg—dyweder amryw gannoedd—ac os bydd eu heisieu ar fyr rybudd, gwell fydd eu rhoddi mewn bangc nag mewn cymdeithas adeiladu, gan nas gall y goreuon o honynt bob amser dalu symiau mawr ar fis neu ddau o rybudd. Yr achos o hyny yw, eu bod yn derbyn eu harian yn fân symiau: ac mewn adeg o farweidd-dra masnachol, nid oes gan weithwyr, ac eraill, ond ychydig o arian i'w rhoddi ar lôg. Ac y mae ffaith bwysig arall i'w hystyried—fod eu holl arian yn cael eu rhoddi allan ar wystlon (*mortgages*) ar dai a thiroedd yn unig, a'r rhai hyny yn cael eu talu yn ol yn fân symiau pythefnosol, neu fisol.

Na ddyweded neb yn awr nad ydyw o fewn ei allu i wneyd rhyw barotoad erbyn y dyfodol. Dangoswyd eisoes yr hyn a gynnyrchid trwy daliad o chwecheiniog yn

wythnosol, ond dechreu pan yn ieuangc. Os ydyw y penteulu wedi gwario ei ennillion yn y dafarn, a chael ei hun yn ddeugain neu hanner cant oed heb gynnilo nemawr ar gyfer ei hen ddyddiau, dylai agor ei lygaid ac ymysgwyd yn y fan, gan fod ei ddyddiau goreu yn myned heibio yn brysur, i edrych pa beth a all efe ei wneyd i ddwyn pethau i well trefn. Tored ei gyssylltiad â'r ddïod feddwol ar unwaith, ac am byth; ac ymdreched yn mhob ffordd deg i roi heibio yn rheolaidd yn un o'r Cymdeithasau Darbodol a enwyd, yr hyn a ddylai, er mwyn gwneyd i fyny mewn amser byr am ei ddiofalwch. Fe ddywed yr Hen Lyfr, 'Od oes neb heb ddarbod dros yr eiddo, ac yn enwedig ei deulu, efe a wadodd y ffydd, a gwaeth yw na'r di-ffydd.'

Pe y tröid y miliynau o bunnau sydd yn cael eu gwario yn y tafarndai yn flynyddol, hyd yn oed mewn 'amseroedd gwasgedig,' i ddybenion darbodus, y fath wahaniaeth dirfawr a welid yn ein gwlad, a'i chartrefi! Bechan fyddai y dreth tlodion y pryd hyny, ac ychydig o alw a fyddai am y trefniadau costus sydd yn awr yn angenrheidiol i sicrhau gweddeidd-dra cymdeithasol ac iawn barch i'r cyfreithiau gwladol. Yr ydym yn cofio clywed dyn cyfrifol a pharchus, wrth sôn am ei oferedd pan yn ieuangc, yn dyweyd, 'Ni bu byth eisieu plîsman ataf wedi i mi ddechreu rhoi arian yn y bangc.'

Pa faint a werir am foethau, ac, er esampl, am dybaco, mewn blwyddyn gan y cyfartaledd o'n dynion ieuaingc y dyddiau hyn, tybed? Wrth gymmeryd i ystyriaeth y gwastraff o amser ac arian y mae ysmocio yn ei achosi, yr awydd am ddïod a ganlyna yr arferiad, fel rheol, yr arogl annymunol a adawa ar ei ol ar dai a dodrefn, ynghyd â'r effeithiau niweidiol a gynnyrcha yn aml ar iechyd ac egni y rhai sydd yn ymwneyd âg ef, yr ydym yn ddiolchgar nad ydyw yn angenrheidiol i gysur dyn, na'r blys am dano yn un naturiol: ond ei fod i'w restru yn mysg yr archwaethau meithrinedig (*acquired tastes*).

Y mae yn rhaid addef fod arian yn brinach yn y wlad nag oeddynt ychydig o flynyddoedd yn ol—er nad ydynt yn rhy brin chwaith i lawer o honynt gael eu gwastraffu etto. Ar y llaw arall, y maent yn cyrhaedd yn mhellach.

Fe brynir yn awr am chweugain (10*s.*) yr hyn oedd yn costio 14*s.* neu 15*s.* Ac am hyny y mae yr adeg bresennol yn ffafriol i'r rhai sydd dan gyflog i gynnilo i bwrpas—ac y maent yn gwneyd hyny, os ydynt yn ddoeth.

Carem weled y rhai sydd yn talu cyflogau yn dangos cymmaint a hyny o ddyddordeb yn llwyddiant eu gweithwyr, eu gweision, a'u morwynion, fel ag i beidio eu talu ar nos Sadyrnau. Taler hwynt y nos cyn y farchnad, fel y gallant brynu yr hyn fydd yn eisieu at wasanaeth eu teuluoedd am y prisiau rhataf, a chydag arian parod. Cynghorer hwynt hefyd i roi heibio ychydig o'u cyflogau gyda chyssondeb, a'u cefnogi mor belled ag i dalu llôg iddynt am symiau mân a adewir yn eu gofal ganddynt, hyd nes y bydd cyfleusdra i'w rhoddi yn y bangc, neu yn y llythyrdy—y sylltau hyny fyddent yn sicr o gael eu gwario yn y dafarn nos Sadwrn pe yn mhocedau y llangciau, neu a deflid gyda'r gwynt, yn bluf, *scent*, neu rywbeth tebyg, os yn mhyrsau llawer o ferched gweini. Gosodid ugeiniau yn mhen y ffordd i gynnilo pe y cymmerai ambell ffermwr, â chanddo chwech neu wyth o weision, y drafferth o'u perswadio i adael swllt yn yr wythnos yn ei ofal i'r pwrpas o gario allan rai o'r trefniadau darbodol a enwasom, a gofalu fod y taliadau priodol yn cael eu gwneuthur. Byddai yn dda myned yn mhellach hefyd. Pe byddai i ryw anffawd ddigwydd i'r gweithiwr, yn awr ac eilwaith, os barnai y meistr fod hyny yn ddoeth, gallai ragdalu iddo yr ychydig arian fyddai yn angenrheidiol i gadw i fyny y cyfraniadau gofynol yn rheolaidd, gan gymmeryd ad-daliad iddo ei hun y cyfleusdra cyntaf. Byddai bendith llawer hen ŵr ar deulu y fath feistr doeth a charedig yn ddigon o dâl am y drafferth, heb law y cai ei weithwyr yn ddynion mwy sobr a chysson gyda'u gwaith. Clywsom am rai yn gwneyd rhywbeth yn y cyfeiriad yma gyda golwg ar brynu oriaduron, neu ddodrefn, a da y gwnaethant; a chafodd y gweision a'r morwynion, yn ol llaw, rywbeth i ddangos am eu cyflogau.

Y mae yn ammhossibl cymmhwyso yr un reol at amgylchiadau pawb, gan fod cymmaint o wahaniaeth yn anghenion y naill rhagor y llall, ac yn y galwadau sydd arnynt. Ac nid ydym wedi gweled etto fod y rhai sydd

yn gymmhwys i farnu wedi cyttuno pa gyfran o'i gyllid y dylai penteulu ei roddi heibio. Barna rhai y dylai efe gynnilo y chwarter. Ond fe geir fod y nifer fwyaf yn cymmeradwyo y bummed ran, i bobl gyffredin yn dwyn teulu ieuangc i fyny; ac wrth gofio fod amryw o gostau achlysurol, nas gellir eu hystyried fel treuliadau cyffredin, yn gystal a threfniadau darbodol, i'w cyfarfod o'r rhan neillduedig yma, nid ydyw hyn yn ormod—os gellir ei gyrhaedd.

Pe baem yn trefnu y cyllid i ugain rhan, gellid eu dosbarthu fel y canlyn:—

Ardreth a threthi		2
Ymborth, a phethau at wasanaeth y tŷ		10
Dilladau, addysg, a chyfraniadau crefyddol ac elusenol.		4
I'w rhoddi heibio at yswiriaeth, a thaliadau y clwb neu y gymdeithas adeiladu...	2	
I'w bangcio ar gyfer treuliadau achlysurol, megys meddyginiaeth, teithiau, adnewyddiad dodrefn, &c.	2	
	—	4
		20

Os bydd y cyflog yn bunt yr wythnos, saif y rhanau uchod am sylltau: os ceir fod y cyllid blynyddol yn 100*p.*, cyfrifir bob rhan yn 5*p.*, &c. Fe awgrymir, yn ol y dosraniad hwn, fod pedair rhan o bump o'r arian sydd yn dyfod i mewn at gynnaliaeth y teulu yn myned i dalu y costau beunyddiol; sef, ardreth, bwyd a dillad, tân a goleuni, addysg, defnyddiau i gadw y tŷ a'r dillad yn lân a threfnus, at ba rai y mae yn ofynol chwanegu cyflogau, os cedwir morwynion—tra y mae un rhan o bump i'w gadw at ddybenion darbodol.

Dylai y swm yr ydys yn bwriadu yn gydwybodol ei gynnilo, gael ei ystyried fel y gofyn cyntaf ar y cyllid—ei fod i'w roi o'r neilldu cyn dechreu gwario y cyflog. Ac os gellir rhoi cystal cyfrif am yr arian a werir ag am yr hyn a roddir heibio yn ol yr awgrymiadau uchod, ni bydd gan yr 'ennillwr bara' achos i edifarhau am ei lafur a'i ludded. Bydd ei ennillion yn darparu allanolion cartref cysurus i'w deulu; a phleser nid bychan i ŵr caredig ydyw ymsynied fod ei wraig a'i blant, os bendithir ef â rhai, yn gallu mwynhau, trwy ei ddiwydrwydd a'i sobr-

wydd, yr hyn fydd yn angenrheidiol er eu hiechyd a'u dedwyddwch yn mhob ystyr.

Nid oes galwad wedi bod yn ein hamser ni, trwy drugaredd, am i'n tadau, ein gwŷr, a'n meibion, droi allan i amddiffyn eu cartrefi rhag y gelyn trwy dywallt eu gwaed ar faes rhyfel. Ond y mae byddin gref, er hyny, sydd i'w rhifo wrth y miliynau, yn troi allan bob boreu i amddiffyn eu hanwyliaid rhag angen ; a chaled iawn ydyw yr ymdrech yn y blynyddoedd hyn i ennill yr oruchafiaeth yn fynych. Fel y bu i'r rhyw fenywaidd nerthu breichiau rhyfelwyr amseroedd a fu, ac i'r côf am danynt eu hysbarduno i ymdrechu yn egnïol ac yn llwyddiannus am fuddugoliaeth ar lawer amgylchiad, yn ol hanesiaeth, na fydded i ninnau fod yn llai cefnogol yn y dyddiau hyn i'n hamddiffynwyr ni. Ond bydded i ni ddangos yn amlwg ein bod yn gwerthfawrogi eu hymdrechion, trwy wneyd y goreu o'u hennillion, a gofalu am wneyd 'y cartref' y llecyn mwyaf hyfryd a dymunol iddynt dan haul. Nid math o *westty* y dylai fod—lle yn unig i fwyta a chysgu ; ond *cartref*, yn llawn dedwyddwch, â phob peth ynddo, a pherthynol iddo, yn lân a phur—serchogrwydd a gwybodaeth yn rheoli yno, cymmwynasgarwch a chydymdeimlad yn gweini, a chrefydd a rhinwedd yn nawseiddio y cwbl.

Pennod IV.

TY I FYW YNDDO.

GWELL I BOB TEULU EI DY A'I AELWYD EI HUN.

Nid ydym yn cael fod y drychfeddwl o GARTREF wedi ei ddadblygu mor gyflawn mewn un man ag yn y wlad hon. Mewn gwesttai a lluesttai y mae y rhan fwyaf o deuluoedd o'r dosbarth canol yn byw gan amlaf ar y Cyfandir, ac mewn manau yn yr America. Ond anfynych y gwelir hyn yn Nghymru, os na bydd amgylchiadau

arbenig yn galw am hyny. Yn ol y syniad cyffredin, mwy hapus ydyw fod pob teulu yn byw yn ei dŷ ei hun —bydded fach, bydded fawr.

Dadleuir weithiau ei fod yn rhatach i nifer o deuluoedd fyw o dan yr un gronglwyd. Ni ddefnyddir ond un tân i goginio y bwyd, a benthycir celfi a llestri gan wraig y tŷ yn gyffredin i hyny, ac arbedir llafur mewn amryw ffyrdd. Gyda golchiad dillad hefyd, ceir fod yr un berwedydd, &c., yn gwneyd y tro i'r naill deulu ar ol y llall—yr hyn a ddangoswn yn mlaen sydd yn hawdd ei drefnu i deuluoedd yn byw mewn tai gwahanedig, neu *flats*—hyny yw, mewn ystafelloedd gwahanol hollol yn yr un tŷ. Ond wrth i ni gymmeryd i ystyriaeth y golled o'r bywyd teuluaidd a gynnwysir yn hyn, yr anghysur a'r ysbryd eiddigeddus a chenfigenllyd a gynnyrchir, ynghyd â'r demtasiwn i wastraffu amser ac arian y mae byw gyda dyeithriaid fel hyn yn ei feithrin, anhawdd ydyw meddwl fod yr un teulu nemawr ar ei ennill o'r ychydig wahaniaeth yn y rhent a gynnilir yn y modd yma. Yn ol ein syniad ni am *gartref*, cyn y gall y gŵr a'r wraig fwynhau y cyd-ddealltwriaeth perffaith a ddylai fodoli rhyngddynt, a meddu y feistrolaeth gyflawn ar y plant sydd yn angenrheidiol, y mae yn rhaid fod yn eu gallu i gau y drws ar y byd megys, a dilyn eu dyledswyddau crefyddol ac addysgiadol, a thrafod eu gorchwylion teuluaidd yn ddirwystr, yn anghyhoeddus, ac yn hamddenol.

Y mae dewis tŷ i fyw ynddo, mewn llawer ystyr, yn beth tra phwysig; gan fod cysuron cyffredinol ac iechyd y teulu yn ymddibynu, i raddau mawr, ar y lle y preswylia ynddo.

Dewiser cymmydogaeth iach o ran ei chyflwr naturiol a moesol, os gellir gwneyd hyny mewn modd yn y byd. Nid ydyw ardal sydd yn gorwedd yn isel, ac o ganlyniad yn llaith, yn debyg o fod yn ddymunol; nac ystrydoedd culion chwaith, lle nad all yr haul anfon ei belydrau adfywiol a chynhesol iddynt. Rhydd y doctoriaid gyfrif am haint a elwir *cretinism*, a geir yn fynych yn nyffrynoedd isel a chulion Switzerland, ac sydd yn effeithio ar gyrph a meddyliau y rhai sydd wedi byw yno yn hir, trwy ddyweyd mai amddifadiad o lewyrch yr haul ydyw yr achos

o hono; ac nid oes un feddyginiaeth a wellhâ y cleifion heb iddynt symmud i le mwy agored ac ysgafn, *lle y bydd yr haul yn tywynu arno.*

Y mae yn debyg na wna un dyn rhesymol gymmeryd tŷ mewn ardal lle y bydd heintiau yn mynych hofran, er iddo gael y rhent yn isel, nac yn agos i fynwent orlawn. Fel enghraifft o'r annymunoldeb o hyn, gwelsom hanes, un o'r dyddiau diweddaf, am blwyf lle yr oedd yn rhaid defnyddio rhan o hen fynwent, nad oedd neb wedi eu claddu ynddi er's hanner cant o flynyddoedd—a dechreuwyd drwy dori y tir. Yn mhen ychydig ddyddiau, tarawyd plant y clerigwr oedd yn byw yn ymyl â'r *scarlet fever;* ac wedi chwilio i'r amgylchiadau, cafwyd mai y dwymyn heintus hono oedd wedi tori i lawr nifer o'r rhai a gladdwyd ddiweddaf yn y fynwent. Y mae agosrwydd i weithfeydd a roddant allan lawer o fŵg, neu a lygrant yr awyr mewn rhyw ffyrdd ereill, yn niweidiol i'r iechyd.

Os bydd llawer o ddwfr merllyd i'w weled yn y cyffiniau, edrycher i ansawdd y tir. Dylai y tai fod wedi eu hadeiladu ar raian, ac nid ar glai. Y mae graian yn gadael i'r dwfr fyned i lawr drwyddo i'r rhychau tanddaearol naturiol; ond ceir fod clai yn anhydraidd i ddwfr (*waterproof*). Gan hyny, y mae y gwlaw a syrth ar ei wyneb yn aros yno, gan beri fod y tai yn llaith ac afiach, a'r awyr amgylchynol yn oer a rhynllyd.

Y mae glanweithdra yn elfen mor bwysig yn ein ffyniant fel y mae yn dda i ni ei gadw mewn golwg yn newisiad ein hanneddle, gan fod budreddi yn gwenwyno yr awyr a anedlir, a'r dwfr a yfir—i ba rai y mae clefydon heintus, a *diphtheria*, &c., yn cael eu priodoli gan y meddygon.

Cofier hefyd fod glendid mewn moesau yn meddu dylanwad uniongyrchol ar wahanol aelodau y teulu. Dylid ysgoi pechod yn fwy na phoen; ac ni all unrhyw ffugfwyniant, na manteision bydol, byth gyd-bwyso â'r niwed dirfawr a all ddilyn dwyn tŷaid o blant i fyny yn nghanol aflendid moesol—lle y mae iaith ac arferion y cymmydogion yn eu cynnefino â phob drwg, ac yn lladd dylanwad a chynghorion da eu rhïeni. Yr ydym yn greaduriaid mor

weiniaid, fel y mae'n debygol na bydd ein duwioldeb mor loyw, na'i safon mor uchel, ar ol blwyddyn o fyw mewn cymmydogaeth aflan felly, a phan yn trigiannu yn mysg pobl fydd yn ofni Duw.

Dylid ystyried cyfleusderau yr 'ennillwr bara' cyn penderfynu ar dŷ, fel y byddo yn lled agos at ei waith. Os bydd ei alwedigaeth yn gofyn iddo eistedd yn ystod y dydd, byddai cerdded tua hanner milldir yn ol a blaen yn ddaioni i'w iechyd, yn enwedig os bydd y rodfa yn ysgafn a phleserus; a gellir dyweyd yr un peth am ysgol y plant. Ond ar bob tywydd, pe byddai y pellder yn fwy na hyny, gorfodid hwy i gymmeryd eu ciniaw oddi cartref, neu i dalu am eu cludiad bob ffordd; yr hyn, yn feunyddiol, a chwanegai lawer at eu treuliadau. Ond yn y trefydd mawr, y mae yn rhatach i'r teuluoedd fyw yn y cylchynoedd nag yn nghanol y dref, ac yn iachach hefyd; ac nid ydyw traul y penteulu gyda'r trên ond ychydig geiniogau pan na bydd ganddo amser i gerdded, neu pan y bydd y tywydd yn wlyb. I'r rhai sydd mewn masnach neu fferm, y mae yn well iddynt fyw yn y tai sydd ynglŷn â'r rhai hyny, os gellir, er mwyn iddynt allu arolygu eu heiddo hwyr a boreu. Ond os na bydd hyny yn angenrheidiol, nid ydyw yr awgrymiadau uchod yn annheilwng o ystyriaeth.

Edrycher am dŷ heb fod yn mhell oddi wrth y capel hefyd, neu yr eglwys, lle y bydd y teulu yn arfer addoli. Bu un foneddiges o'n cydnabod mor ofalus gyda hyn, pan yn symmud i fyw i un o drefydd Lloegr, fel, cyn penderfynu ar dŷ, yr aeth i wrandaw ar bob un o weinidogion ei chyfundeb o fewn y lle. Ymholodd hefyd am agwedd y gwahanol eglwysi, fel y gallai yn gydwybodol wneyd ei chartref, a dwyn ei phlant bychain i fyny, mewn cynnulleidfa ac eglwys y teimlai y byddai yn gymmhorth iddynt yn y pethaf uchaf. Yna aeth ati i chwilio am dŷ yn lled agos i'r addoldy, fel nad allai na gwendid na thywydd fod yn nemawr o esgus iddynt dros fod yn absennol o foddion gras.

Wedi cael allan yr ardal fwyaf cyfaddas i breswylio ynddi, daw yr ardreth a maintioli y tŷ i ystyriaeth; a dylid cyfrif y trethi, ynghyd â'r rhent, rhag cael ein cam-

arwain yn yr hyn a gostia tŷ yn flynyddol. Chwanega gardd at werth y tŷ; hyny yw, os oes rhywun yn y teulu a ymgymmer â'r gofal o'i thrin, a'i chadw yn drefnus. Y mae y pleser a'r elw a geir oddi wrthi felly yn sicr o ad-dalu yn dda am yr ychydig wahaniaeth a all fod yn y rhent. Am y swm y dylid ei ganiatau o'r cyllid at yr ardreth, y mae Mr. Samuel Smiles, yr hwn sydd yn cael ei ystyried yn awdurdod uchel ar gwestiynau o'r fath, yn awgrymu y ddegfed ran, os yn byw yn y wlad. Hyny yw, os bydd yr ennill blynyddol yn gan punt, deg punt ddylai ardreth y tŷ fod. Yn Llundain, lle y mae yr ardrethoedd yn uchel, dichon y bydd raid rhoddi un ran o chwech neu saith o'r ennill am dŷ. Ond chwilier am dŷ sych ac awyrog, y bydd yr haul yn tywynu arno, a'r ffenestri wedi eu gwneyd i agor i fyny ac i lawr. Tra phwysig hefyd fydd cael cyflenwad da o ddwfr iach o fewn cyrhaedd; a bod y ceuffosydd, &c., mewn cyflwr hollol foddhaol. Cynnildeb o'r iawn ryw ydyw gofalu am sicrhau yr ammodau a dueddant oreu i feithrin iechyd teulu, yn lle byw o dan amgylchiadau a'u gorfodant i dalu yn afreidiol i feddygon am eu gwasanaeth. Ac os bydd raid aberthu rhywbeth er mwyn y pethau a enwyd, dylid gwneyd hyny yn ddibetrus a chalonog.

Dibyna maint y tŷ, a nifer ei ystafelloedd, ar y rhent y gellir ei dalu am dano, a hefyd ar y teulu sydd i fyw ynddo. Os bydd gŵr a gwraig, a meibion a merched, i breswylio o dan yr un tô, dylai fod yno dair ystafell wely o leiaf, er mwyn gweddeidd-dra; a gofalu fod lle tân mewn un o honynt, i'w ddefnyddio ar adeg o selni. O ran hyny, da fyddai fod lle tân yn mhob ystafell, er mwyn gwyntylliad. Dylai yr ystafelloedd fod yn annibynol y naill ar y llall; a phob drws yn agor i ben y grisiau. O ran eu maint, cymmerer eu huchder i'r cyfrif, yn gystal a'u hyd a'u lled; gan, fel y cawn weled etto, fod yr awyr yn llygru yn fuan mewn ystafell fechan, os na bydd yn cael ei gwyntyllio yn briodol.

Dywed Tegetmeier, fod ystafell o 12 troedfedd ysgwâr wrth 10 troedfedd o uchder yn cynnwys 1,440 troedfedd cubig o awyr; ac nad ystyrid hyn ond yn ddigon i ddau berson am noswaith mewn lluestty milwraidd. Ond yn

yr ysbyttai goreu, gofelir am hyn o leiaf ar gyfer pob claf.

Ar lawr y tŷ, edrychwn am yr ystafell y bydd y teulu yn eistedd ac yn bwyta ynddi; a disgwyliwn i hon fod yn lled ëang—dyweder 12 troedfedd ysgwâr, fwy neu lai, ac yn ysgafn a chysurus. Os y gegin fydd hono, fel y mae yn nhai gweithwyr yn gyffredin—a hynod siriol ydyw os bydd y wraig yn un lled dda am ei glanhau, a'i gwneyd yn ddestlus—bydd eisieu i'r gegin gefn fod yn ddigon o faint i'r gorchwylion sydd yn creu fwyaf o lanastr gael eu trin ynddi; sef, golchi y llestri a'r dillad, glanhau yr esgidiau, a pharotoi bwyd, i raddau helaeth, &c.; a chyda hyny, dylai berwedydd (*boiler*) fod mewn un gongl o honi. Y mae bwydgell *(pantry)* fechan, gydag estyllod o'i chwmpas, yn hwylusdod mawr i'r deulüyddes, lle y gall roddi pethau o'i llaw, a chadw bwyd a blawd, a chweg-nwyddau, &c., yn lân a sych; a goreu oll os bydd iddi ffenestr yn agor i'r awyr agored. Lle i gadw offerynau angenrheidiol at waith y tŷ, ac un arall i ddal tanwydd, ydynt gyfleusderau y bydd i gywreinrwydd y penteulu yn gyffredin ei alluogi i'w trefnu—un ai o dan y grisiau, neu mewn rhyw gongl oddi fewn neu oddi allan i'r tŷ.

Mewn tŷ o'r disgrifiad uchod, hwylusdod nid bychan fydd ymolchfan, i fod at wasanaeth y teulu yn gyffredinol yn ystod y dydd; ac y mae yn debyg mai y gegin gefn fyddai yr unig le cyfleus iddo—lle y gall y tad ymolchi pan ddêl adref o'i waith, a'r plant wneyd eu hunain yn lân a threfnus cyn dyfod at y bwrdd. Os bydd y tŷ yn eiddo y penteulu—trwy offerynoliaeth cymdeithas adeil-adu, neu fel arall—bydd yn hawdd iddo gario allan lawer o welliantau bychain, a chwanegant yn fawr at gysuron y teulu. Yn mysg y rhai hyn, gellir nodi a ganlyn:—Da fyddai dwyn pibell o'r ddyfr-gist i mewn, a gosod un tap arni, uwch ben llestr cyfaddas i olchi y dwylaw a'r wyneb ynddo—yr hwn fydd yn amgenach o'i fod wedi ei osod ar y pared; a dylai fod pibell arall o'i waelod i gludo y dwfr budr ymaith. Gellir hefyd roddi tap arall yn ei ben gyferbyn â baddon rhydd, yr hwn y gellir ei droi ar ei ochr pan na bydd yn cael ei ddefnyddio, rhag cyfyngu ar y lle. Bydd cysgodlen (*curtain*, neu *screen*) yn ddigon

i sicrhau y neillduaeth angenrheidiol tra ynddo; a bydd y mwynhâd a'r iechyd a geir oddi wrth ambell bâdd oer, neu glauar, neu gynnhes, i wahanol aelodau y teulu fel hyn o fewn cyrhaedd y rhai sydd yn byw mewn tai rhy fychain i fforddio ystafell arbenig i'r pwrpas.

Dylai fod dau ddrws i bob tŷ:—un yn y ffrynt, a'r llall yn y cefn, fel y gellir, wrth agor y ddau, gael digon o awyr pur yn yr haf. Ond nid oes eisieu hyn mewn tywydd oer, pryd y teimlir y gwynt oer bob tro yr agorir y drws allan; a bydd llawer o wres y tŷ felly yn diangc. Gan hyny, dymunol fyddai i'r prif ddrws agor i gyntedd neu *lobby* fechan, â drws arall oddi fewn; neu unrhyw drefniant arall a amddiffyna y gegin rhag bod y drws allan yn agor yn uniongyrchol iddi.

Nid da cyfyngu ar y gegin er mwyn cael parlwr bychan, yr hwn ni ddefnyddir ond yn anaml. Ond os bydd maint y tŷ yn caniatau parlwr, neu ddau, pob peth yn dda.

Pan y cedwir morwyn, y mae trefniadau tŷ yn rhwym o newid, i raddau. Gall fod yn fwy cyfleus i deulu, yn enwedig os bydd nifer o blant bychain ynddo, gymmeryd eu prydau bwyd yn y gegin, a chadw y parlwr, os bydd un, i eistedd ynddo, ac i dderbyn dyeithriaid. Addysgiaeth fuddiol i blant mewn moesau da ydyw eu cynnefino i ymddwyn yn briodol mewn ystafell o'r fath, lle, yn gyffredin, y ceir dodrefn da, gyda'r dealltwriaeth, wrth gwrs, nad ydynt i beri annhrefn, na niweidio dim o'u cwmpas. Bydd y gegin wrth law iddynt i chwareu, ac ymarfer eu haelodau bychain aflonydd, dan arolygiaeth y forwyn; a gall y rhai hynaf yn y teulu felly gael seibiant i ddarllen, neu i ymarfer â cherddoriaeth, neu wnïadwaith.

Os na bydd y teulu yn defnyddio y gegin i eistedd, a bwyta ynddi, ni raid ei chael mor ëang ag a nodwyd; ond ceisier ei gwneyd yn gyfleus i drafod y gorchwylion beunyddiol y bydd y feistres a'r forwyn yn brysur yn eu cylch, ac yn gysurus i'r forwyn fyw ynddi. Ni ddylai yr ystafell giniaw fod yn mhell oddi wrth y gegin, ac ni ddylai fod grisiau rhyngddynt; onid ê, bydd y bwydydd yn oeri wrth eu cario, a'r llafur yn fwy nag y dylai fod.

Mewn tai mawr, y mae y ceginau i'w cael yn y cefn, a'r parlyrau yn yr ochr oreu o honynt. Bydd y drysau iddynt

yn agor o'r neuadd—o'r hwn hefyd y bydd y grisiau yn cychwyn. Peth annymunol ydyw i arogl pa beth bynag fydd yn myned yn mlaen yn y gegin, lenwi y tŷ. Os na bydd yn hawdd gwella hyn trwy wyntyllio y gegin, gosoder ail ddrws ar y ffordd rhyngddi a'r neuadd.

Mewn trefydd mawr, y mae yn arferedig rhoddi un o'r ystafelloedd uchaf yn y tŷ yn ystafell fagu (*nursery*), gan fod chwaneg o awyr a heulwen i'w cael yno. Ond y mae y trefniad yma yn cymmeryd yn ganiataol fod rhywun yn gofalu am y plant, na bydd raid iddi ymdrafferthu â gorchwylion y gegin.

Chwanega llawer o risiau flinder a llafur—er hwyrach na bydd mwy o ystafelloedd mewn tŷ o dri uchder nag mewn un o ddau uchder. Mewn trefydd, lle y mae y tir yn brin, y mae yn rhaid rhedeg y tai yn uchel, a meinion, a chael grisiau lawer i'w dringo o'r llawr—lle, yn gyffredin, y bydd y gegin—i fyny i'r groglofft, at ystafell wely y forwyn, druan! Nid yw yr holl lafur o redeg i fyny ac i lawr yn cael ei gyfrif yn ei diwrnod o waith.

Nid ydym yn hoffi yr ystafelloedd tanddaearol, os gellir gwneyd hebddynt. Y mae yr awyr ynddynt yn oerach, ac yn fwy llaith, ac, o ganlyniad, yn drymach nag ydyw ar wyneb y tir. Ac os na thelir sylw manwl at eu gwyntylliad, y mae yr awyr hwn yn gorwedd ynddynt fel dwfr merllyd mewn pwll. Heb law hyny, nid yn aml y mae yr ystafelloedd hyny yn cael digon o oleuni yr haul i'w sirioli.

Wrth enwi anhebgorion tŷ da a chymmydogaeth ddymunol i fyw ynddynt, nid ydym yn disgwyl y bydd yn hawdd cael tai i fod yn atteb i'r oll o honynt—yn enwedig yn y wlad, lle nad oes fawr o ddewis. Clywsom am hen langc o Bethesda yn chwilio am wraig; ac yr oedd raid iddi fod yn feddiannol ar ddeugain o rinweddau cyn y boddlonai efe i briodi! Wedi hir chwilio, cafodd un oedd yn berchen ar bedwar-ar-bymtheg-ar-hugain o honynt; ond gan ei bod yn ddiffygiol o'r ddeugeinfed, ni wnai hi mo'r tro iddo—a hen langc ydyw hyd y dydd heddyw, a hen langc yr haedda fod hyd ddiwedd ei daith! Felly, os byddwn yn disgwyl cael tŷ yn meddu yr ammodau uchod oll, y dybiaeth yw na bydd i ni gael un i ddyfod i fyny

â'n disgwyliadau yn mhob ystyr. Ond pe y dangosai trigolion y wlad yn gyffredinol fod yn anhebgorol angenrheidiol iddynt gael preswylfeydd iachus, hwyrach y ceid gan adeiladwyr a pherchenogion tai i dalu llawer mwy o sylw i hyn.

PENNOD V.

GWYNTYLLIAD A DYHYSBYDDIAD TAI.

FFAITH addefedig yw fod llawer o fythynod ar hyd a lled y wlad nad ydynt wedi eu gwyntyllio yn briodol. Oddi allan y mae genym awyr iach yn ddibrin; ond anaml y gwelir y tai gwledig wedi eu cyfaddasu at dderbyn dim o hono, ond yr hyn a ymwthia i mewn, er gwaethaf y preswylydd, drwy yr holltau a'r agenau. Y mae cael ffenestri i agor oddi fyny, ac o'r gwaelod hefyd, yn beth anfynych iawn mewn llawer o dai—heb sôn am un cynllun arall o awyriad. Gadael y drws yn agored, yn y cyffredin, yw yr unig ffordd a gymmerir i awyro bwthyn; ac oni bae eu bod yn llosgi tân, ac wrth hyny, dan orfod i gael simdde i gludo y mŵg ymaith, byddai yn wir ddifrifol ar lawer teulu. Dylid cofio ei fod, nid yn unig yn bwysig i gael awyr ffres i mewn i'r ystafell, a'r tŷ; ond y dylid bod mor ofalus i drefnu moddion i'r awyr llygredig fyned allan hefyd—yr hwn, pe y gallem ei weled, a ymddangosai i ni mor annymunol a ffiaidd a dwfr budr, ac yn dra anghyfaddas i barhau iechyd, fel y gwelir oddi wrth y manylion canlynol.

Pe bae dyn yn cael ei gau i fyny mewn cell neu gist chwe troedfedd bob ffordd, heb unrhyw wyntylliad, dywedir y byddai farw yn mhen awr o amser—wedi ei wenwyno gan y tagnwy (*carbonic acid gas*) a anadlwyd allan o'i ysgyfaint ei hun.

Yn y flwyddyn 1756, cymmerodd 'Trychineb ofnadwy y Twll Du' le yn Calcutta. Gwthiwyd 146 o Ewropiaid i

garchar tanddaearol, yn mesur ond 18 troedfedd o hyd a 14 troedfedd o led. Yr oedd yn adeg boeth o'r flwyddyn; a'r unig siawns iddynt am awyr oedd drwy ffenestr fechan. Ni raid dyweyd fod eu dioddefiadau yn ddychrynllyd; ac yn y boreu, pan agorwyd y drws, cafwyd nad oedd, o'r holl 146, ond 23 yn fyw! a bu llawer o'r rhai hyny farw mewn ychydig ddyddiau!

Gwneir i fyny yr awyr o dri nwy, y rhai y mae eu cyfartaledd mewn awyr pur yn debyg fel y canlyn:—

Nitrogen (Blorai)	79.02	y cant.
Oxygen (Ufelai)	20.94	,,
Carbonic Acid (Ulyfsur)	.04	,,
	100.	

Cyfrifir fod dyn yn anadlu tua deuddeg cant (1,200) o weithiau mewn awr; a phob tro y mae yn anadlu, y mae rhyw gymmaint o'r *oxygen* sydd yn yr awyr, wrth buro ei waed yn ei ysgyfaint, yn cael ei newid i *carbonic acid gas*. Os bydd lamp, canwyll, neu nwy yn llosgi mewn ystafell, y mae y naill a'r llall yn mwyhau y drwg; o blegid y mae eu fflamau yn dyfetha y rhan o'r awyr sydd yn angenrheidiol i gynnal bywyd ac iechyd mewn dyn; a thaflant allan hefyd yr hyn sydd yn niweidiol i iechyd. Y mae un ganwyll, er esampl, yn dyfetha cymmaint o *oxygen* ag y gwna un dyn; ac y mae un goleu o nwy (*gas*) yn dyfetha cymmaint o hono ag y gwna tri o ddynion. Oddi wrth y ffeithiau hyn, fe welir mai buan y gwneir awyr ystafell fechan glos yn anghymmhwys i'w anadlu; ac ni ddylid rhyfeddu fod y rhai fydd yn anadlu y fath awyr drwy y nos yn codi yn y boreu â chûr yn eu penau, ac heb deimlo eu bod wedi gorphwyso ond ychydig, os o gwbl. Dan yr amgylchiadau a nodwyd, y mae yr awyr, trwy gael ei anadlu, yn newid yn fawr o ran ei ansawdd, fel y gwelir oddi wrth y ffigyrau canlynol:—

Nitrogen (Blorai)	79.3	y cant.
Oxygen (Ufelai)	15.4	,,
Carbonic acid (Ulyfsur)	4.3	,,
Yn fyr	1	,,
	100.	

Y mae yr *oxygen*, fel y gwelir, yr hwn sydd yn angen-

rheidiol at buro y gwaed, wedi ei golli i raddau, a *carbonic acid gas* wedi ei ddwyn i'r awyr yn mron yn yr un cyfartaledd—yr hwn sydd yn niweidio yr awyr. Hefyd, y mae yr awyr drwg yn ysgafnach nag awyr iach, trwy ei fod wedi ei dwymno wrth ei anadlu. Gan hyny, y mae yn esgyn i nen yr ystafell. Ond os na bydd un ffordd iddo ddiangc trwy ran uchaf y ffenestr, neu'r drws, neu fod gwynt yn ei gario i'r simdde, y mae, mewn amser, yn oeri ac yn disgyn—i gael ei ail anadlu! Dylid cofio, meddwn etto, fod y fath awyr yn wenwyn; a dylid dyfeisio rhyw ffordd i gael ymwared o hono o'r ystafelloedd cysgu. Ond os na bydd rhyw gynllun arall yn bod, gellir tori tyllau bychain yn ystram y ffenestr, os na bydd wedi ei gwneyd i agor; neu yn mhen uchaf y drws; neu, gellir rhoddi darn o *zinc* tyllog yn lle chwarel o wydr ynddi; ac y mae llawer o wyntylliaid (*ventilators*) at y pwrpas i'w cael o wydr, a defnyddiau eraill. Am y ffenestri nad ydynt yn agor ond o'r gwaelod yn unig—a hyny, fe allai, heb fod cortynau na phwysau i'w dal yn agored—gellir, er mwyn awyro rhyw gymmaint ar yr ystafell yn y nos, rhoddi ystyllen symmudadwy, chwe modfedd o led, ar ei hochr o dan yr hanner isaf, i lenwi yr holl wagle a wneir wrth ei hagor; yna ceir gwyntylliad tua chanol y ffenestr, yr hwn a ymgymmysga âg awyr yr ystafell heb beryglu iechyd neb, os na bydd y gwely yn ymyl y ffenestr.

Goddefer i ni alw sylw yma at y diffyg gofal am iechyd a chysuron cynnulleidfaoedd a ddangosir yn rhy fynych yn y Dywysogaeth mewn amryw ffyrdd. Weithiau, ceir mewn ambell i gapel nad oes un ffenestr y gellir ei hagor mewn modd yn y byd. Ni fwriadwyd y ffenestri gan eu cynllunwyr trwsgl ac anwybodus ond i ollwng goleuni i mewn yn unig. Bryd arall, nis gellir agor ond y rhan isaf o ambell ffenestr; fel pe buasai yr adeiladwyr wedi cael gwobr anrhydeddus gan feddygon yr ardal am roddi anwyd, a'i ganlyniadau lliosog, i bawb a eisteddent o fewn cyrhaedd y ffrwd o awyr a ollyngir felly i mewn. Mewn tai annedd, fel y dywedwyd, dylai y ffenestri gael eu gwneyd i agor i fyny o'r gwaelod, ac i lawr o'r pen uchaf; a gellir gwyntyllio ystafell yn dda trwy agor ychydig felly yn y ddau ben iddynt. Ond mewn capel, da

fyddai eu gwneyd fel nas gellid eu hagor ond o'r pen uchaf i lawr; a dylai ceidwad y capel ofalu, pan y bydd y gwynt yn gryf, am eu hagor yn unig ar un ochr—a hwnw, nid i gyfarfod y gwynt, ond yr ochr arall. Er esampl, os bydd y gwynt yn chwythu o'r gogledd, y ffenestri fydd yn edrych i'r deheu y dylid eu hagor; felly, bydd y gwynt yn sugno yr awyr drwg o'r capel wrth fyned heibio, heb anghysuro ond ychydig ar y neb fydd agosaf atynt. Dylai ceidwad capel ofalu hefyd am agor y ffenestri o'r ddwy ochr ar ol pob cyfarfod am ryw dymmhor, hir neu fyr. Mewn rhai capeli, y mae trefniadau i'w hawyro drwy'r nenfwd (*ceiling*), a'r tô, a'r muriau; a cheir fod y cynlluniau hyn yn atteb yn dda.

Y mae llofft agored hen ffasiwn, â gwelyau *wainscot*, yn fwy diogel, o ran gwyntylliad, na'r ystafelloedd bychain a geir, fel rheol, mewn llawer o dai cyffredin. Ond nid ydynt i'w cymmeradwyo mewn un modd ar gyfer teuluoedd fydd yn gyfansoddedig o'r ddau ryw. O'r braidd na chredem fod llawer o'r anfoesoldeb sydd, er ein cywilydd, yn ffynu mewn rhai manau yn ein gwlad i'w briodoli i'r absennoldeb o gyfleusderau i wahanu y rhywiau, a'u gosod mewn ystafelloedd gwahanol.

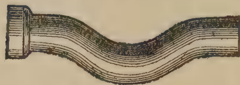
Gofyna rhywun, fe allai, Pa fodd y gellir cael allan fod yr awyr mewn ystafell yn anmhur? Hwyrach na feddyliasom erioed am y ddyled sydd arnom i'n synwyr o arogliad am y rhybudd parod a roddir i ni drwyddo fod perygl ger llaw. Dyma y synwyr y mae Awdwr Natur wedi bod mor garedig a'i ddarparu, er mwyn i ni ddarganfod yr hyn sydd niweidiol i'n hiechyd o herwydd ei anmhuredd. Y mae yr awyr yr ydym yn ei anadlu, a'r ymborth yr ydym yn ei fwyta, dan orfod i basio prawf y ffroenau; ac mor gynted ag y bydd yr arogl yn annymunol, bydd yn llawn bryd i ni chwilio am y drwg.

Ar ol cael y tŷ wedi ei wyntyllio yn ol deddfau iechyd, dylid edrych nad oes dim o amgylch y tŷ i wenwyno yr awyr pur a wahoddasom i mewn, i gymmeryd lle yr hwn fydd wedi ei lygru. Na oddefer y cwt mochyn, na'r domen, nac unrhyw achosydd arall o ddrygsawr ac anmhuredd, fod yn agos i'r tŷ. Ac os bydd modd, gofaler eu bod oll ar y goriwaered oddi wrth y tŷ, fel y trefner y

ceuffosydd i redeg heb fod un perygl iddynt dreiddio at sylfeini y tŷ—pe y digwyddai iddynt gau i fyny ryw dro. Ni ddylent fod yn agos chwaith at y ffynnon na'r pwmp, lle y ceir dwfr, gan ei fod yn bwysig i gadw hwnw yn glir o bob peth a all ei lygru. Os na ofelir am hyn, bydd raid dwyn y penyd trwy ddioddef y *typhoid*, neu ryw dwymynau eraill.

Y mae gweithfeydd dwfr (*water works*) yn dwyn dwfr glân i'r tai yn y trefydd yn gyffredin; a hynod gyfleus ydyw eu trefniadau. Ond mewn lleoedd gwledig, bydd raid i bawb edrych allan drostynt eu hunain am gyflenwad o ddwfr glân. Os bydd raid cadw dwfr i'w yfed yn y tŷ, gofaler fod y llestr yn lân, a bod cauad arno; gan y prysur sugna dwfr iddo ei hun unrhyw nwy ac arogl drwg oddi ar bydrni ac ammhuredd a ddichon fod yn yr awyr. Gellir dyweyd fod yr un perygl ynglŷn â ffynnonau beision hefyd fydd yn agos i ardaloedd poblog. Gwell bob amser ydyw, os bydd unrhyw ammheuaeth am iachusrwydd dwfr, ei ferwi cyn ei ddefnyddio i'w yfed; neu ei roddi drwy *filter* da, yr hwn a all symmud ei ammhuredd.

Arferer pob glanweithdra gyda'r pibellau sydd yn cario dwfr glân i'r tŷ; ac hefyd, y rhai sydd yn cludo y dwfr budr allan o hono. Gan fod y rhai diweddaf mewn cyssylltiad â'r carth-ffosydd, y mae sylw manwl yn ofynol er sicrhau eu bod yn gweithio yn iawn. Ni ddylai dim awyr afiach ddyfod i'r tŷ oddi wrth y rhai hyn. Mewn trefn i'w amddiffyn oddi wrth yr arogl hwn, defnyddier pibell gam, debyg i hon, yn y carthffosydd—



Geilw y Saeson y bibell hon yn *syphon*, a gosodir hi i lawr fel darn o'r bibell fydd yn cario y dwfr budr ymaith; camder yr hon fydd bob amser mor lawn o ddwfr, os gosodir hi yn iawn, fel nas gall arogl ddrwg esgyn i'r tŷ o'r pibellau fydd îs law iddi. Ffordd arall a ddefnyddir yw gosod *trap* haiarn, yr hwn a werthir yn y siopau, i dderbyn y dwfr budr; yr hwn sydd wedi ei wneyd i ddal digon

o ddwfr i rwystro i'r awyr drwg ddyfod i mewn i'r tŷ. Y mae yn hawdd i'w lanhau â'r llaw o waddod y dwfr budr fydd yn aros ynddo. Yna tywallter piseraid o ddwfr glân i lawr, yr hwn a'i lleinw drachefn—ac yn y rhuthr a lanhâ y pibellau eraill hefyd. Os bydd yr arogliad yn awgrymu fod rhywbeth allan o'i le, nac esgeuluser y rhybudd—'Gwell osgoi aflwydd, os gellir.'

Diffyg llawer o bentrefydd ydyw, nad oes ond y cwterydd ar y wyneb ynddynt, yn lle dyfrffosydd priodol. Ac ar dywydd poeth a sychder, y mae y rhai hyn yn aml yn ffiaidd ac yn heintus.

Gan fod cymmaint o lygru ar yr awyr trwy anadliad, a thrwy gynnyrchiad goleuni a thanau, a bod y canlyniadau mor bwysig, pa foddion y gellir eu dyfeisio er mwyn attal y drwg? A oes rhyw beiriant mawr y mae'n bossibl ei roddi ar waith i buro yr awyr? Y creadur, druan! Ni buasit fyw ar ol yr anadliadau cyntaf oni bae fod Awdwr Natur wedi trefnu peiriannwaith sydd, er y crëad, wedi rhagflaenu y perygl o ddiffyg yn y cyflenwad o awyr iachus sydd arnat ti ei eisieu bob awr a munyd; ac y mae hwn yn gweithio yn barhaus yn ddistaw wrth dy ochr! Tro dy lygad at y dail ar y coed, a'r glaswellt a'r llysiau sydd ar y meusydd—ai ni wyddost ti eu bod hwy yn sugno i mewn, drwy y tafodau mân mân sydd ar eu cefnau, hyny o wenwyn sydd yn mhob anadliad a defli di allan trwy'r dydd a'r nos; ac hefyd, yn taflu allan o'u hwynebau llyfnion, prydferth, sydd yn wynebu pelydrau yr haul, yr hyn sydd yn hanfodol i dy fywyd dithau! Mewn geiriau eraill, y maent yn ymborthi ar y *carbonic acid gas* a deflir allan, ac yn rhoddi allan *oxygen* pur. Y mae hyn yn union i'r gwrthwyneb i'r hyn y dangoswyd fod y creaduriaid a'r fflam dân yn ei wneyd. Mor ddoeth a daionus ydyw ein Creawdwr Mawr! yn trefnu fod y byd llysieuol, sydd mor brydferth a defnyddiol i ddyn, yn sugno o'r awyr yr hyn sydd yn niweidiol i iechyd, ac yn bwrw allan yr hyn a gynnyrcha iechyd a hoenusrwydd i drigolion y byd!

Goleuo a Chynnhesu Tai.

Yr ydym wedi sylwi eisoes ar y dymunoldeb o ddewis

tŷ sydd yn agored i oleuni a gwres yr haul, er meithrin iechyd a sirioldeb. Ond gan ein bod, un hanner o'n hamser, yn colli golwg ar ei wyneb disglaer, y mae yn rhaid i ni feddwl am foddion i gynnyrchu rhyw gymmaint o oleuni celfyddydol.

Y mae yn debyg na thalai i ni fwynhau tywyniad tanbaid yr haul ar hyd y pedair awr ar hugain. Byddai hyny yn ormod i ddyn, ac anifail, a'r llysiau, ei ddal, fel y maent wedi eu ffurfio yn awr. Y mae pob creadur yn gofyn am orphwysdra; ac nid ydyw hyny i'w gael i'r corph a'r meddwl i'r un graddau ond yn nhywyllwch y nos. Dywedir y byddai i hyd yn oed goleu lleuad llawn bob nos ymyryd i fesur â'r gorphwysdra perffaith y mae ar y byd crëadigol ei eisieu. Felly, y mae y Creawdwr wedi rhoddi i ni amrywiaeth hyfryd y tymmhorau, y misoedd, a'r wythnosau, yn ol cyfnewidiadau y lleuad, a dydd a nos. 'A gwelodd Duw mai da oedd' gwaith y pedwerydd cyfnod yn y grëadigaeth. Ac yn yr yni a'r bywiogrwydd adnewyddol y cychwyna dyn ei ddiwrnod newydd bob boreu, ceir tystiolaeth, â'r hwn y cyttuna y byd anifeilaidd a llysieuol, fod y trefniant rhyfeddol hwn yn fendithiol i'r grëadigaeth.

Ar yr un pryd, nid ydyw dynolryw yn boddloni i ymddangosiad yr haul fod yn derfyn ar eu gweithgarwch; neu, pa beth a ddeuai o'r Laplander, yr hwn sydd am saith wythnos yn olynol heb ei weled o gwbl? Yn lle hyny, chwiliant hwy, a ninnau gyda hwythau, am ryw ffordd i oleuo y tai yn yr oriau hyfryd hyny, pan y bydd y teulu yn ymgasglu ar yr aelwyd, ar ol gorphen y gorchwylion sydd raid eu cwblhau tra y mae goleuni y dydd yn llewyrchu.

Llosgi *wick*, fydd yn cael ei phorthi âg olew, neu gŵyr, ydyw y ffordd rwyddaf yn y parthau gwledig i gynnyrchu goleuni; ac y mae gan yr oes hon lawer o ddewis rhwng gwahanol ganwyllau a lampau, y rhai sydd wedi eu darparu ar gyfer gwahanol achlysuron. Rhodda canwyllau oleuni tirion ac esmwyth, a digon o hono i gadw tywyllwch draw. Ond gan eu bod yn gostus, a'u goleu yn annigonol mewn ystafelloedd lled fawr, yr ydym yn cael fod lampau yn cael eu defnyddio yn gyffredin.

Y mae olew *parafin* mor rad yn bresennol fel mai lampau yn llosgi yr olew hwn ydyw y rhai rhataf sydd i'w cael. Ac ond arfer gofal wrth eu trin a'u goleu, a'u gosod mewn lle diogel, y maent yn ddiberygl; gan ei fod yn waharddedig yn awr gan y gyfraith i werthu olew o'r natur yma sydd â'r elfen ffrwydrol ynddo.

Cynnwysa *parafin* lawer iawn o ulyf, neu *charcoal;* ac os goleuir ef, heb fod simdde neu *flue* wrtho, y mae yn pasio i ffordd mewn cymmylau o fŵg. I arbed hyn, rhaid cael digon o awyr i chwareu ar y fflam, fel ag i lwyr losgi yr ulyf, a pheri fod y goleuni yn ddisglaer a chlir. Ymddengys hyn yn eglur, ar ol goleu y *lamp*, yn y gwahaniaeth fydd yn y fflam cyn ac wedi gosod y simdde wydr drosti. Ni chynnilir dim ar yr olew wrth droi y fflam yn isel, gan fod rhan fawr o hono yn diangc fel ager, ac yn arogli yn annymunol.

Dewiser *lamp* sydd â'r llestr olew wedi ei wneuthur o wydr, yn hytrach nag o fettel, am nad ydyw gwydr yn poethi mor fuan.

Gofaler bob amser am lanhau a thrin y *lamp* yn ngoleuni dydd; a buan y ceir allan, wrth ei ddisgleirdeb, a'r absennoldeb o arogl ddrwg, pa un a ydyw hyny wedi ei wneyd yn lanwaith ac effeithiol.

Y mae nwy (*gas*) a gwefr (*electricity*) yn rhoddi i ni gyfoeth o oleuni nad ydym etto wedi synied yn gywir am ei wir werth a'i ddefnyddioldeb—yn enwedig felly am wefr. Dywedir ei fod yn well ac yn burach goleu nag un sydd genym yn awr. Nid anhardda y dodrefn, ac ni niweidia y nenfwd, gan nad oes mŵg yn esgyn o hono; a chan nad oes gwrês ynddo, ni newidia dymmheredd ystafelloedd. Nid oes arogl iddo chwaith, felly ni niweidia awyr ystafell chwaith. Y mae llawer o fanteision yn cael eu haddaw i ni yn y dyfodol oddi wrtho; ond rhaid i'r dysgedigion a'r peiriannwyr galluog sydd yn chwilio yn barhaus i'r goleu hwn gael allan ffordd ratach i'w gynnyrchu na'r ffordd bresennol, a hefyd ei gymmhwyso i oleuo ystafell fechan gyffredin, a sicrhau fod y goleuni yn fwy gwastad. Hyd nes y byddant wedi llwyddo yn hyn, bydd nwy yn cadw ei le ar y blaen, fel y goleuni mwyaf diogel, rhwydd, a hawdd ei lywodraethu. Gosodir y *brackets* ar y pared

neu i hongian wrth y nenfwd; felly, nid oes berygl iddynt gael eu dymchwel, a thanio pethau o'u hamgylch, heb law eu bod mewn gwell sefyllfa i daflu y pelydrau ar ba waith bynag fydd mewn llaw. Ac nid ydyw goleuni y fflam yn taraw ar y llygad fel y gwna canwyll, neu lamp, wedi ei gosod ar fwrdd.

Pan y mae nwy o fewn cyrhaedd, ac yn weddol rad, nis gellir gwneyd yn well na'i ddefnyddio. Cyn myned i fyw i dŷ ydyw yr adeg oreu i osod y pibellau, &c., os na byddant yno yn barod; ac hefyd i wneyd unrhyw gyfnewidiadau sydd yn angenrheidiol gyda'r lleoedd tân.

Dywedir fod yr hyn a wastreffir mewn tŷ perthynol i deulu o'r dosbarth canolraddol yn Lloegr yn ddigon i gadw teulu o Ffrangcod yn gysurus. Ac os cymmerwn y gwahanol foddion o gynnhesu tai sydd gan y ddwy wlad i'r cyfrif, cawn weled hyny yn amlwg. Un tân sydd yn gwneyd y tro i dŷ lled fawr ar y Cyfandir yn aml—oddi wrth yr hwn y mae pibellau yn cario dwfr, neu awyr, poeth trwy y gwahanol ystafelloedd. Os na bydd hyny yn hwylus yn nhrefniant yr adeilad, y mae yno *stoves* cauedig—yn mha rai y llosgir *coke*, neu goed, neu fawn. Gan fod glô yn lled brin a drudfawr, y mae y Ffrangcod a'r Germaniaid yn defnyddio coed yn ei le, o'r hwn y mae digonedd yn eu coedwigoedd mawr. Ac er ei wneyd yn barod i'r ffwrn, y maent yn ei sychu, a'i losgi yn ysgafn, yn y goedwig. Cydnabyddir mai tân glân at goginio, &c., a wna y defnydd hwn, a elwir yn *charcoal;* ac y mae yn llawer rhatach nag y byddai glô iddynt.

Wrth gloddio i'r pyllau glô, y mae y Prydeiniwr yn dyfod o hyd i goed sydd llawer hynach na'r hyn a losgir ar y Cyfandir. Nid ydyw eu coed hwy dros rhyw gan mlynedd oed, ar y mwyaf; ond y mae hwn yn bodoli er y cyn-oesoedd; ac y mae yn rhaid myned yn ol i'r trydydd cyfnod i gael hanes ei dyfiant. Mor ryfedd ydyw y syniad ein bod, wrth losgi glô a nwy, yn rhyddhau gwres a goleuni sydd wedi eu *storio* i fyny i ni yn mhell cyn creadigaeth dyn, ac wedi gorwedd yn nghwsg tawel y ddaear hyd nes y daeth dyn yn ei ysbryd anturiaethus i'w droi i'w wasanaeth! Pan feddyliwn am y cant a mil o gymmwynasau y mae glô yn ei wneyd i ni yn ein tai,

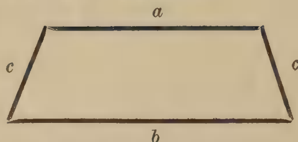
yn ein hystrydoedd, ein siopau, a'n gweithfeydd, a thrwy gynnyrchu ager i weithio ein peiriannau ar fôr a thir, y mae ein dyled fel Prydeinwyr am ein llwyddiant masnachol i raddau mawr i'w briodoli i'r cronfaoedd o'r *black diamonds*, fel eu gelwir, sydd yn ein tir. A phwy na ddywed nad ydyw yn chwanegu yn ddirfawr at ein cysuron teuluaidd trwy y gwres a'r goleuni siriol y mae yn ei roddi mor rwydd i ni yn ein tai?

Cymmerwn felly yn ganiataol mai glô ydyw y tanwydd mwyaf cyffredin genym; ac er nas gellir dywedyd mai dyma y ffordd rataf i gynnhesu tai, yn enwedig mewn rhai parthau o'r wlad, nac hwyrach yr oreu at y pwrpas, etto y mae sirioldeb tân glô mewn grât agored yn elfen attyniadol, ac yn addurn digymmhar i'r aelwyd. Dywedai hen foneddwr craff a synwyrol, oedd yn teimlo yn chwithig pan yn eistedd mewn ystafell heb dân ar hyd y flwyddyn—'Dyna'r unig addurn i'r grât (*grate ornament*) y byddaf fi yn hidio am ei weled.'

Chwardda yr *Yankee* am ein penau pan y gwel efe ein tanau gwastraffus. 'Y mae eu gwres,' medd efe, 'yn myned i fyny'r simdde; a gellwch rostio eich hwynebau wrthynt, tra y mae eich cefnau yn fferu.' Mae yn rhaid addef fod eu *stoves* hwy yn llawer amgenach i'r pwrpas o dwymno ystafell, gan eu bod yn cael eu gosod ar y llawr, yn glir oddi wrth y parwydydd, fel y mae lle i'r awyr chwareu o'u cwmpas. Ac y mae y corn drwy yr hwn y dygir y mŵg i'r *flue*, ar ol ei gynnhesu, yn cynnorthwyo i dymmheru pob rhan o'r ystafell. Mae rhai o honynt yn gyfleus iawn at goginio, tra yn llosgi ond ychydig o lô. Prin ydyw glô yn yr America, ac y mae yn ddrud mewn canlyniad. Ond nid oes genym unffurfiaeth yn ei bris yn y wlad hon fel safon i gymmhariaeth. Ceir glô da am tua 6*s*. y dynell yn nghymmydogaethau y glöfeydd; 12*s*. mewn manau eraill; a 18*s*. yn Llundain; ac y mae'n rhaid talu yn debyg am dano mewn rhai siroedd yn Nghymru:—yn Môn, er enghraifft. Ei gludiad i'r naill gyfeiriad a'r llall oddi wrth y glöfeydd sydd yn mwyhau ei bris cymmaint; a chan nad all pawb fyw o fewn cyrhaedd y pyllau, rhaid talu i'r trên, neu i'r llong, am ei ddwyn atom, a'r gwahanol ddwylaw y mae yn pasio drwyddynt.

Ond pa un bynag ai rhad, ynte drud, ydyw, ni ddylid ei wastraffu; ac y mae llawer ffordd y gellir eu cael a'n cynnorthwyant i'w yru yn mhellach, pe y rhoddem ein hystyriaeth at hyny.

Gofala y rhai cynnil am reseli (*grates*) a *stoves* yn eu tai, sydd, o ran ffurf, maintioli, a gwneuthuriad, yn taflu llawer o wres allan o ychydig o danwydd. Cymmerwn yn gyntaf y gratiau nad oes eisieu coginio wrthynt—unig ddyben pa rai ydyw cynnhesu a sirioli yr ystafelloedd y gosodir hwynt ynddynt. Gwêl y sylwgar fod y rhai o wneuthuriad diweddar yn gwahaniaethu mewn amryw bethau oddi wrth yr hen rai. Y maent i gael eu gosod yn isel, ar yr egwyddor fod awyr cynnhes yn esgyn; a cheir eu bod, gan amlaf, yn y ffurf yma—



Y maent yn y cefn (*a*) yn gulach nag yn y ffrynt (*b*)—yr hwn sydd weithiau yn wastad â'r ochrau, ac weithiau yn taflu allan yn y canol. Ysgwâr, neu yn lled agos i hyny, oedd y ffurf fyddai arnynt er's talm; ond yn awr, er mwyn cynnilo y tanwydd, nid yw eu trwch yn fwy nag fydd yn angenrheidiol i gadw y tân yn fyw; a gosodir y barau yn agos i'w gilydd, i rwystro i'r lludw syrthio allan nes y bydd wedi ei losgi yn llwch. Nid ydyw y rhai a elwir yn *slow combustion grates* yn rhoddi lle i'r awyr fyned iddynt drwy y gwaelod; ond tynant yr awyr i gyd i mewn drwy y ffrynt. Yn ol hyn, ceir fod y poethder mwyaf ar y wyneb (*b*), yn lle uwch ben y twll lludw, fel o dan yr hen drefn. Gwneir y cefn (*a*) a'r ochrau (*c*) o briddfeini tân-glai (*fire-bricks*), y rhai y gellir eu hadnewyddu pan y byddant wedi gwisgo allan. Rhoddir priddlechau (*tiles*) hefyd o gwmpas y lle tân; gan eu bod, yn gystal a'r priddfeini, yn taflu y gwres yn well i'r ystafell na haiarn. Gyda'r *flues* etto—y mae yn perthyn i lawer o ratiau a wneir yn awr foddion i'w cymmedroli fel ag i beidio tynu gormod, pan na bydd eisieu i'r tân gynneu yn

gyflym. Y mae rhai i'w cael sydd yn llosgi eu mŵg eu hunain; a dywedir fod hyny yn gryn arbediad ar y glô, heb law fod eu perchenogion yn glir oddi wrth bob anghysuron gyda mŵg yn y tŷ, ac oddi allan. Pe bae pawb mewn tref yn eu defnyddio, gymmaint mwy pur a glân fyddai yr awyr!

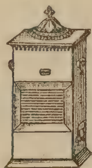
Nid ydyw yn hawdd i'r rhai o honom sydd yn byw mewn tai a adeiladwyd ugain mlynedd yn ol newid ein lleoedd tân bob tro y daw rhyw ddyfeisiau newyddion i'r golwg; ond y mae dyfeisiau yn adnabyddus a arbedant gryn lawer ar ein tanwydd y gellir eu cymmhwyso at y rheseli sydd genym. Ceir fod y gradelli a roddir y tu mewn i fariau gratiau cyffredin, a elwir *coal-savers*, y rhai sydd i'w cael am swllt neu ddeunaw, yn atteb rhai o'r dybenion uchod; a gellir llenwi y gwagle dan waelod y rhesel â thân-glai, neu lafn o alcan, fel y bydd raid i'r awyr fyned i'r grât drwy y ffrynt (*b*). Mewn canlyniad, bydd y tân yno yn fywiog a gwresog—yn lle bod y gwres yn cael ei daflu, fel o dan yr hen drefn, i'r twll lludw.

Fel y gŵyr pawb sydd yn arfer a gwneyd tân, y mae gosod rhawiad fechan o lwch glô, a hwnw wedi ei wlychu, yn nghefn y tân, yn gynnorthwy mawr iddo barhau yn hir. Ac ond gofalu na bydd yn cau i fyny y dynfa angenrheidiol i gadw y tân yn fyw, ceir llawn cymmaint o wres mewn ystafell oddi wrth dân wedi ei wneyd i fyny felly a phan y bydd clapiau o lô glân arno. Ni bydd cymmaint o wres yn myned i fyny y simdde, hwyrach; ond ni raid gofidio am hyny, gan fod gormod yn diangc y ffordd hono bob amser. Gwelsom awgrym mewn papyr newydd, y dydd o'r blaen, fyddai o ddefnydd yn Llundain, a'r trefydd lle nad oes glô mân a llwch yn cael ei werthu gyda'r glô goreu—sef, i dori hen bapyrau i fyny yn fân, a'u rhoi i fwydo mewn dwfr dros nos, yna eu lled wasgu, a'u rhoi yn nghefn y tân.

Defnyddir nwy glô yn fynych yn lle glô ei hun; ac fel y gellir disgwyl, y mae yn hynod ddidrafferth. Dyma, y mae yn debyg, ydyw y prif reswm paham y cymmeradwyir ef, gan nad ydyw yr olwg arno hanner mor siriol a thân glô. Y ffordd y defnyddir ef sydd fel y canlyn:—Gosodir yr hyn a elwir yn *asbestos* yn y grât; ac wedi

gosod y nwy-losgwyr (*gas-burners*) priodol wrtho, gellir ei oleuo a'i ddiffodd pan y mynir. Mewn tŷ lle y mae y gwaith yn pwyso ar ychydig ddwylaw, y mae yn gyfleus gael tân felly, i'w oleu am awr neu ddwy bob dydd, mewn parlwr, na ddefnyddir yn gyffredin, er mwyn ei sychu a'i awyro—yn enwedig os bydd perdoneg ynddo, neu ryw offerynau cerdd eraill. Nid ydyw tân felly yn codi llwch, ac nid oes eisieu ei lanhau allan, a'i adnewyddu, ond yn anfynych iawn.

Darpariaeth arall gyfleus at yr un pwrpas ydyw y *stoves* a losgant *parafin.* A chan y gellir eu symmud o'r naill ystafell i'r llall, fel y bydd eu heisieu, y maent yn hynod o hwylus. Dyma ddarlun o un o honynt—



Fel y gwelir, nid ydynt mewn un modd yn anolygus; a chyda gwydr coch o flaen y fflam y maent yn ymddangos yn siriol. Taflant lawer o wres allan drwy y rhwydwaith agored sydd yn y cauad; ac fe hòna eu gwneuthurwyr nad oes dim o sawyr yr olew i'w arogli os cedwir hwynt yn lân. Y maent wedi eu ffurfio ar yr un egwyddor â *lamp;* ac nid oes fwy o drafferth i'w glanhau bob dydd nag sydd gyda *lamp.* Ond cofier fod angenrheidrwydd gyda phob un o'r ddau, yn gystal a nwy, am wyntylliad yn yr ystafelloedd y byddant yn cael eu gosod. Y mae dadansoddiad o'r awyr yn myned yn mlaen yn gyflym lle y bydd fflam yn llosgi; ac y mae hyny yn achosi gwenwyniad yn yr awyr. Dianga'r tagnwy (*carbonic acid gas*) i fyny i'r simdde gyda'r mŵg o dân cyffredin; ac y mae felly yn ddiofal, os bydd tynfa gymmedrol yn y simdde. Pan ddefnyddir golosglô (*coke*), cynnyrchir y tagnwy heb fŵg; a phan y gwneir hyny mewn *stoves* heb simddeiau iddynt, y mae perygl yn codi, trwy fod y nwy afiachus hwn yn diangc, o angenrheidrwydd, i'r ystafell, ac yn

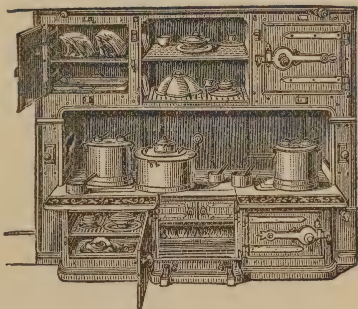
gwenwyno yr awyr. Y mae enghreifftiau ar gael lle yr achoswyd marwolaethau lawer drwy hyn.

Y mae y *stoves* yma i'w cael o wahanol faintioli, am brisiau rhesymol. Ceir rhai lled fawr am tua 16*s.*—na losgant mewn pum niwrnod neu chwech ond galwyn o olew—yr hyn a gostia 10*c.*, yn ol y pris uchaf y gwerthir ef am dano.

Y Lleoedd Tan.

Ni a ddeuwn yn awr at y lle tân yn y gegin; a chan fod llawer o waith i'r tân yn y rhan bwysig hon o'r tŷ, heb law ei chynnhesu a'i sirioli, dylai fod y grât, neu yr alch dân (y *stove*) o wneuthuriad priodol i'r gwasanaeth a ddisgwylir ganddi.

Llawer ac amrywiol ydyw y dyfeisiau a'r gwelliantau a gynnygir i'n sylw, o flwyddyn i flwyddyn, yn yr alchau coginio (*cooking ranges*) newyddion a welir yn yr arddangosfäau mawrion. Ac wrth edrych ar rai o honynt, nis gallwn lai nag edmygu y cywreinrwydd a ddangosir yn eu cynlluniad a'u gwneuthuriad. Er enghraifft, ac er mwyn yr awgrymiadau a geir ynddi, ni a nodwn yma y '*Thornecliffe.*'



Dyma un hynod o ddestlus a chyflawn. Cynnwysa y cyfleusderau canlynol :—Dau ffwrn i rostio, crasu, a lleoedd i dwymno platiau a dysglau y tu uchaf i'r tân, berwedydd yn nghefn y lle tân, gyda thwsel (*tap*) i ollwng y dwfr allan ar yr ochr dde, gradell helaeth ar hyd a lled yr alch, ar yr hon y gellir berwi, neu lled-ferwi, fel y mynir,

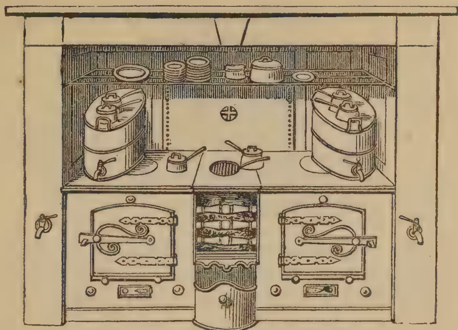
ddwsin o sosbeni (*sausepans*). Y mae ei drefniad y fath fel y gellir ei agor, a gadael y tân yn agored os dewisir. Oddi tan y gradell y mae dwy ffwrn arall, heb fod mor boeth a'r lleill. Ac y mae drws arall ar yr alch i'w gael, yr hwn sydd yn atteb fel mŵg-losgydd a chynnilydd glô, a phob celfi at gadw y ffliwiau, &c., yn lân. Mri. Newton, Chambers, o Sheffield, ydynt wneuthurwyr y '*Thorne-cliffe.*' I'r dosbarth hwnw sydd yn dymuno cael deuddeg neu bymtheg o wahanol fwydydd i giniaw, y mae alch fawr a chynnwysfawr fel hon yn gyfleus a phwrpasol. Ond i'r dosbarthiadau canol a gweithiol, ceir rhywbeth mwy syml a digôst i atteb eu pwrpas hwy yn well o lawer.

Cynghorwn bawb i ymdrechu cael, o leiaf, ffwrn neu bobty ynglŷn â'r tân yn eu cegin; ac os gosodir ef yn dda, gellir crasu bara, rhostio cîg, a pharotoi pasteiod a phwdin ynddo. Pan na bydd yn boeth iawn, gellir *stewio* ynddo, neu ar ei ben uchaf, yn well o lawer nag ar dân cyffredin. Y mae berwedydd ar yr ochr arall i'r tân yn hwylus, er cael dwfr cynnhes ar unrhyw adeg yn y dydd —yn enwedig os bydd wedi ei wneyd i ollwng dwfr i mewn fel y bydd dwfr yn cael ei ollwng o hono. Os na bydd o wneuthuriad felly, y mae perygl iddo hollti, os na ofelir am ei gadw yn llawn.

Y mae yn anhawdd gan lawer ddygymmod â'r lleoedd tân cauedig a ddefnyddir mor gyffredin yn awr. Nid ydynt, y mae yn wir, mor siriol i eistedd wrthynt, gan nad oes ond ffrynt y tân yn y golwg: ond y maent yn llawer mwy cyfleus at goginio, yn llosgi llai o lô, yn arbed llawer ar grochanau, &c., ac yn gwneyd i ffwrdd â dau elyn câs iawn i'r gogyddes—mŵg a huddugl. Gyda thrin dillad hefyd, y mae y gradell boeth wrth ben y tân yn lle di-ail i dwymno heiyrn ysmwddio, gan ei bod mor lanwaith fel nad oes eisieu ond tynu carp drostynt, yn lle y rhwbio, y crafu, a'r sychu, fydd yn angenrheidiol pan y poether hwynt wrth dân agored. Gellir gweled oddi wrth hyn yr arbediad sydd ar bob celfi coginio a ddefnyddir ar radell. Y mae padelli ffrïo, a sosbeni, yn parhau mor hir ddwywaith felly; heb law eu bod yn gweithio yn well, ac heb losgi eu cynnwys, na chasglu huddugl o'u cwmpas.

Y mae y *Leamington Range* yn un o'r rhai cyntaf o'r

gwneuthuriad yma a gafodd ffafr gan y werin ; ac y mae yn un o'r rhai goreu i deulu o'r dosbarth canol.

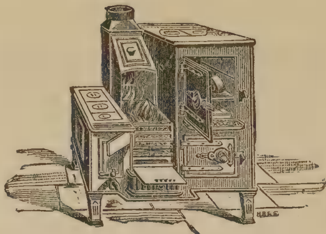


Y mae ynddo, fel y gwelir, ddau ffwrn—un at grasu bara, teisenau, a phasteiod, a'r llall at rostio cig. Y mae berwedydd yn y cefn hefyd, gyda thwsel yn yr ochr, a gradell fawr, ar yr hon y mae lle i nifer o grochanau, &c.; a thyllau crynion ynddi gyda chauadau i'w ffitio, y gellir eu tynu er mwyn rhoi tegell neu sosban ar y tân ; ac uwch ben, y mae croesfarau i ddal dysglau i'w twymno. Y maent i'w cael gydag ond un pobty ; yr hyn a wna ddirfawr wahaniaeth yn eu maintioli a'u prisiau, am o 5*p*. i 20*p*. gan y Mri. R. a J. SLACK, 33, Strand, Llundain.

Yr ydym ni, sydd yn byw yn y wlad, dan anfantais yn aml i gael dynion medrus i osod y cyfryw alchau yn eu lle yn iawn, fel ag i barhau i weithio yn foddhaol. Ac y mae cyflogi dyn i ddyfod o Sheffield, Manceinion, neu Liverpool, i'w gosod, yn chwanegu llawer at eu côst.

Yn yr *Economist Range*, gwelir fod dyfeisgarwch wedi bod ar waith i gyfarfod yr anhawsder hwn. Nid oes eisieu na phridd-lechi na chlai tân i'w gosod o'i gwmpas. Y mae y pibelli i'r mŵg yn gyflawn ynddo ; a chan eu bod i gyd yn esgyn, dywedir fod cyd-losgiad y tân yn cael ei sicrhau yn y modd mwyaf perffaith, fel nad oes nemawr o fŵg yn esgyn oddi wrtho ; ac nid yw yn llosgi, pan mewn llawn gwaith, ond tua dau bwys o lô mewn awr. Gellir ei osod mewn unrhyw fan cyfleus yn y gegin, os bydd yno

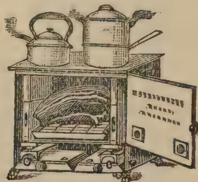
le i roddi corn trwy y nen, neu simdde, i gludo y mŵg ymaith. Dyma ddarlun o hono :—



Y mae yma dân agored, yr hwn, gydag ychydig o drafferth, y gellir ei drawsffurfio i alch gauedig, a chynnwysa yr holl welliantau newyddion. Y Mri. Newton Chambers yw eu gwneuthurwyr; a'i bris ydyw 6*p.* Gwelsom rai rhatach ar yr un cynllun gan wneuthurwyr eraill; ond dichon nad oes un mor gyflawn a defnyddiol a hwn.

Rhag myned yn rhy faith, ni a adawn y cwestiwn yn awr, ar ol galw sylw at alchau bychain sydd yn gyfleus iawn i goginio wrthynt, y rhai a boethir gydag olew, neu nwy. Rhywbeth yn debyg yw eu ffurf, pa un bynag o'r ddau a ddefnyddir; a gellir cael rhai a losgant lô gyda'r un cyfleusderau; ond wrth gwrs, nis gellir cymmedroli y gwres i'r un graddau o berffeithrwydd gyda glô.

Os defnyddir nwy neu olew, ni ddylai y fflam fod oddi mewn i'r ffwrn, os na bydd trefniant priodol ar gyfer hyny; onid ê, bydd blâs ac effaith annymunol ar y cîg, neu pa beth bynag a goginir ynddo. Y mae alchau bychain o fath y rhai hyn yn gyfleus i rai fydd yn byw mewn lluesttai, ac yn coginio iddynt eu hunain :—



Ceir hwynt yn dra hwylus i barotoi boreufwyd mewn

ychydig amser, neu i'w defnyddio ar dywydd poeth pan y bydd tân yn y gegin o'r bron yn annioddefol. Ychydig o funydau a ofynir i godi gwres y ffwrn i'r safon priodol, neu i ferwi tegell; a phan na bydd ei eisieu yn hwy, gellir troi y goleu i lawr, neu ei ddiffodd ar unwaith! Y mae y tegelli a'r sosbeni a ddefnyddir gyda'r rhai hyn wedi eu gwneyd o alcan (*tin*), a gwerthir hwynt yn gyffredin gyda'r alchau—prisiau pa rai sydd o 2*p*. i 6*p*., yn ol eu maintioli.

Pennod VI.

DODREFN Y TY.

Ar ol cael tŷ cyfaddas, bydd yn bryd chwilio am ddodrefn ynddo; ac os gwneir hyny o newydd, bydd y dewisiad o honynt yn ddangoseg o chwaeth a synwyr y neb fydd yn gyfrifol am hyny.

Wrth brynu dodrefn i ŵr a gwraig ieuangc i 'ddechreu byw,' bydd raid myned yn ol at gwestiwn yr arian—pa faint fydd ganddynt tuag at hyny.

Yn gyffredin, yn mha sefyllfa bynag o gymdeithas y byddant, bydd gan y gŵr ryw gymmaint wedi ei roddi heibio ar gyfer parotoi tŷ cymmhwys i wraig ei ddewisiad; ac ar y llaw arall, ni bydd hithau yn dyfod yn waglaw i'w chartref newydd. Os na bydd ganddi gynnysgaeth, yr hyn a ddibyna ar amgylchiadau a haelioni ei theulu, bydd, hwyrach, wedi bod mewn mantais i ennill arian mewn gwasanaeth o ryw fath; ac yn hyfforddus, wedi cynnilo ychydig o arian erbyn yr amgylchiad dyddorus hwn yn ei bywyd. Y trefniant mwyaf naturiol ydyw i'r gŵr ddodrefnu y tŷ—a'r wraig ieuangc ddarparu llïeiniau o bob math at wasanaeth y tŷ, dillad gwelyau, llïeiniau bwrdd, tyweli, &c., y rhai y bydd yn bleser nid bychan ganddi eu gwnïo ei hunan erbyn yr amgylchiad.

Gellir ystyried yr arian a dreulir ar ddodrefn fel arian wedi eu rhoddi o'r neilldu (fel *investments*); ac felly, y mae yn unol â'r egwyddor o gynnildeb i ddefnyddio rhan o'r cyfalaf (*capital*), neu yr arian fydd wrth gefn, at y pwrpas—a dylent dalu llôg da: a cheir gweled eu bod yn gwneyd hyny hefyd, os cyfrifir y gwahaniaeth sydd rhwng rhent tŷ gwâg a hyny y byddai raid ei dalu am yr un cyfleusderau mewn gwesty, neu dŷ wedi ei ddodrefnu yn barod. Bid siwr, y mae y pethau yn lleihau ychydig yn eu gwerth bob blwyddyn y bydd traul arnynt; ond dylai y swm a arbedir yn y rhent fod yn ddigon i glirio hyny, yn gystal ag i dalu llôg da ar yr arian a werir am danynt, os bydd hyny wedi ei wneyd gyda gofal a chynnildeb ar y cyntaf.

Fel y dywedasom eisoes, y ffordd oreu i brynu bob amser ydyw gydag arian parod. Y mae y prynwr yn fwy annibynol, ac yn gallu sicrhau gwell telerau pan y bydd yr arian ganddo yn barod. Heb law hyny, derbynir swm lled helaeth yn ol yn gyffredin os telir yn brydlawn; ac y mae yn ddïau ei fod yn llawer mwy pleserus i eistedd mewn tŷ, a theimlo fod pob peth sydd ynddo wedi talu am dano yn onest, er na bydd, hwyrach, mor lawn a thŷ arall fydd wedi ei ddodrefnu ar goel.

Pan nas gellir gwneyd hyn—pan na bydd y mab na'r ferch wedi cynnilo digon ar gyfer priodi, ac mewn canlyniad yn 'dechreu byw' mewn amgylchiadau cyfyng, ni bydd dim i'w wneyd ond boddloni ar brynu yn unig y pethau fydd yn wir angenrheidiol i ddechreu; a gwneyd y trefniad goreu y gellir gyda'r siopwr i dderbyn y tâl yn wythnosol, neu yn fisol, fel y bydd y cyflog yn dyfod i mewn. Ac er y bydd dau i'w cadw ar yr un cyflog, bydd raid cynnilo o hwnw y taliad gofynol at y ddyled yn rheolaidd, er mwyn cael ei dalu oll cyn y bydd costau eraill yn disgyn ar y teulu.

Gwelir hysbysiadau yn fynych yn y papyrau newyddion fod gan rai siopwyr yr hyn a alwant yn 'gynllun y tair blynedd' at ddodrefnu tai. Hyny ydyw, y maent yn gwerthu dodrefn, &c., ac yn rhanu y taliadau am danynt dros un, dwy, neu dair blynedd.

Er i hyn ymddangos yn gyfleusdra mawr i rai fydd yn

dechreu eu bywyd priodasol heb fod ganddynt ddim wrth gefn, ffordd gostus ac ansicr o ddodrefnu tŷ ydyw. Y mae y marsiandwyr yn cymmeryd gofal da i'w digolledu eu hunain yn y prisiau uchel y byddant yn eu codi ar bethau; ac nid ydynt yn gollwng eu gafael cyfreithiol o'r eiddo nes y bydd y ffyrling ddiweddaf wedi ei thalu. Yna, pe byddai afiechyd, neu rywbeth, yn rhwystr i'r taliadau fod yn barod erbyn yr adeg bennodedig, o bryd i bryd, gallent ddyfod ar warthaf y prynwyr yn annisgwyliadwy, pan na byddai yn gyfleus iddynt gael y dodrefn ganddynt yn ol. Gwelir, felly, fod yn rhaid talu yn ddrud am y cyfleusdra; ac hefyd, y gall y ddyled hon, fel pob dyled arall, arwain i brofedigaeth yn fynych.

Cyn myned i'r masnachdy, cymmerer pwyll i daflu golwg ar y tŷ, a maint yr ystafelloedd, er penderfynu pa ddodrefn fydd raid eu cael cyn y bydd y teulu yn weddol gysurus yn eu cartref newydd. Dechreuer yn y gegin, gan mai hi ydyw gweithfa y tŷ; a gadawer y parlwr hyd y diwedd. Ac os gellir taflu bras-amcan ar y swm y bwriedir ei wario ar bob ystafell, bydd hyny yn amddiffyniad rhag gwario gormod ar un rhan o'r tŷ. Er enghraifft, pe y dechreuid gyda charpedau a lleni (*curtains*), yn enwedig os bydd y prynwyr yn ddibrofiad, a'r masnachwr yn un dawnus, fel y maent yn gyffredin, gall y cwpl ieuangc fydd yn myned i gadw tŷ gael eu hunain, yn y diwedd, heb na thegell na sosban!

Gyda dodrefn tŷ, y mae yn werth cofio mai y goreu yw y rhataf yn y diwedd. Wrth y gair 'goreu,' nid ydys yn meddwl y drutaf. Byddai y rhai hyny yr un mor anaddas i dŷ gweithiwr ag y byddai eu prisiau i'w bwrs. Ac nid y mwyaf gwych yr olwg arnynt y dylent fod chwaith; gan fod llawer wedi eu gwneyd i ymddangos yn ddel yn y siop, er mwyn denu y llygad; ond nid ydynt wedi eu rhoddi at eu gilydd yn y fath fodd ag i ddal fawr o draul.

Disgwylir i'r byrddau a'r cadeiriau barhau am hir amser. Gellir edrych arnynt fel cyfeillion y byddys yn bwriadu treulio blynyddoedd lawer yn eu cwmni. Dylent felly fod o wneuthuriad da, o ffasiwn na flina y llygad edrych arnynt; ac na phoenir eu perchenog yn eu hymddangosiad. Dylent fod yn ddodrefn a safant yn onest

ar eu traed eu hunain, parchus yr olwg arnynt, ac yn rhai a ddaliant yn dda bob pwysau rhesymol a roddir arnynt.

Y mae dodrefn rhad a golygus wedi eu gwneyd, fel rheol, o goed heb eu sychu yn dda; ac fel y byddant yn sychu, maent yn camu ac yn cwtogi, gyda'r canlyniad fod eu gwahanol ddarnau yn ymddattod oddi wrth eu gilydd yn fynych—yr hyn fydd yn peri colled fawr i'r prynwr, ac yn dra anghysurus gyda hyny.

Gwell ydyw prynu dodrefn ail-law, os gellir. Ceir hwynt hefyd yn rhatach na phan yn newydd; a byddant wedi cael amser i ddangos pa fodd y maent yn gwisgo. Mewn treillgist (*chest of drawers*), er esampl, nid gwiw disgwyl i'r *drawers* agor a chau yn esmwyth, os na bydd y coed y gwnaed hwynt o honynt yn berffaith sych. Ac y mae yn fwy tebyg y ceir hyn mewn dodrefnyn ail-law nag mewn un newydd. Mewn arwerthiadau, ceir mantais yn aml i brynu dodrefn da yn rhad. Crybwyllwn yma un gocheliad lled pwysig:—gofaler na byddo pryfaid o un math ynddynt.

Nid da fydd dilyn y ffasiwn yn rhy bell mewn dodrefn, gan eu bod i barhau am oes dyn, yn mron. Ond y mae yn dangos chwaeth dda os bydd y pethau yn cyfatteb i'w gilydd yn yr un ystafell; neu, o'r hyn lleiaf, fod lliwiau ac arddull y gwahanol ddarnau yn cydgordio â'u gilydd: —y carpedau a'r lleni heb fod yn rhy oleu a disglaer o ran eu lliw, yr hyn sydd yn cydfyned â chwaeth yr amseroedd. Nid ystyrir ei fod yn ofynol, erbyn hyn, cael yr oll o'r cadeiriau a'r *sofa* mewn parlwr o'r un gwneuthuriad a lliw, fel yr oedd ychydig flynyddoedd yn ol. Ond goddefir amrywiaeth; yr hyn sydd yn bleserus i'r llygad, os byddant yn cyd-daraw, ac yn rhoddi cyfleusderau i chwanegu atynt o dro i dro, yn lle gorfod eu prynu i gyd ar unwaith. Fel y cawn ddangos yn mlaen, y mae llawer o addurniadau y tŷ yn gyfryw ag y gall bysedd medrus y wraig gyda'i nodwydd, neu y gŵr gyda'i gyllell gerfio, eu trefnu yn hawdd yn eu horiau hamddenol.

Na orlenwer y tŷ â dodrefn. Y mae pentyru pethau ynghyd yn peri anhwylusdod, ac yn chwanegu yn afreidiol at waith y tŷ; a chan eu bod yn llenwi yr ystafell-

oedd, y maent yn cyfyngu ar rydd symmudiad yr awyr. Da fyddai i deuluoedd yn byw mewn dinasoedd poblog ymgadw rhag defnyddio llawer o grogleni, yn enwedig yn eu hystafelloedd cysgu, gan ei fod o'r braidd yn ammhossibl eu cadw yn lân a chlir oddi wrth bryfaid. Gellir dyweyd yr un peth am ddodrefn *upholstered.*

Dylid ystyried hefyd, wrth ddewis dodrefn ac addurniadau (*ornaments*), pa faint o waith fydd yn angenrheidiol i'w cadw yn lân a disglaer. Er mor dlws ydyw cerfiadau mewn gwaith coed, nid ydynt yn foddhaol i'r llygad, os bydd trwch o lwch arnynt. Mewn cegin, nid ydyw cwpbwrdd cornel, â'i lon'd o lestri mân,' fawr o addurn os byddant wedi eu gorchuddio â llwch a pharddu; na'r canwyllbreni pres, a'r efyddlestri eraill, ar yr astyllen wrth ben y tân. Y mae y rhai diweddaf a enwyd—llestri pres a chopr—yn gofyn cryn lawer o waith i'w cadw yn loyw, ac y mae perygl iddynt wenwyno y teulu os defnyddir hwynt at goginio bwyd heb fod yn drwyadl lân. Gwydr a phridd-lestri ydyw yr hawddaf i'w glanhau; ac y maent yn fwy dymunol at lawer pwrpas na mettel. Yn y cwpbwrdd cornel, ac hefyd er mwyn cadw llyfrau da rhag cael eu ammharu, y mae ffrynt o wydr yn ddefnyddiol, ac ar yr un pryd yn addurniadol.

DODREFN ANGENRHEIDIOL MEWN TY.

Y ffordd ddiogelaf, yn ein barn ni, er mwyn cyrhaedd pob rhan o'r dosbarth gweithiol yn y sylwadau a ganlyn, ydyw cymmeryd yn ganiataol nad ydyw y gŵr a'r wraig ieuangc yn gyfoethog; a bod yn rhaid bod yn gynnil yn newisiad y dodrefn yr ydym yn myned i sôn am danynt. Bydd yn ddigon hawdd i'r rhai sydd ganddynt fodd i hyny chwanegu rhai mwy drudfawr, ac o wneuthuriad mwy celfyddgar, yn ol maintioli eu tai; ac arfer eu chwaeth wrth drefnu llawer o addurniadau nad ydynt yn gymmhwys i dai gweithwyr.

Cafodd y rhai hyny o'n darllenwyr a fuont mor ffortunus a thalu ymweliad â'r arddangosfäau mawrion a gynnaliwyd yn ddiweddar, fantais i weled fod cywreinrwydd gwneuthurwyr dodrefn wedi bod ar waith yn dyfeisio pa mor rad, ac etto mor ddefnyddiol a destlus, y

gallent hwy wneyd dodrefn pwrpasol i dai gweithwyr. Nid ydym yn bwriadu myned i mewn i fanylion maint a phrisiau y gwahanol ddarnau, gan fod cymmaint o wahaniaeth rhwng maint a ffurf annedd-dai cyffredin yn y wlad â'u gilydd.

Pa fodd bynag, y mae rhai pethau y bydd eu heisieu yn mhob tŷ, er ei wneyd yn gysurus a chartrefol.

Cymmerwn y gegin oreu yn gyntaf, gan ei bod yn debyg mai hono fydd yr ystafell y bydd y teulu yn bwyta ac yn byw ynddi, yn gystal ag y bydd llawer o waith y tŷ, yn cael ei drafod yno. Soniasom am iddi fod yn weddol ëang, yn ol maint y teulu; a chan ei bod i atteb y tri phwrpas uchod, dylid cadw hyny mewn golwg wrth ei dodrefnu.

Ni wna carped wedi ei daenu ar y llawr wisgo yn dda mewn lle y bydd cymmaint o fyned a dyfod. Os bydd y llawr o lechfeini neu bridd-lechau, bydd llain neu ddau o *cocoa-nut matting*, neu ryw ddefnydd o'r fath, yn gynnhes i'r traed orphwys arno; ond ni ddylai fod yn rhy fawr i gael ei ysgwyd yn aml. Os llawr coed fydd i'r gegin, ac os teimlir bod eisieu hyny, ceisier darn o *linoleum;* yr hwn fydd yn hawdd i'w olchi, ac a geir am bris rhesymol yn awr. O flaen y lle tân, rhodder hug-aelwyd mawr, trwchus, yr hwn y gellir ei wneyd gartref o ddarnau o frethyn, a gwlanen goch er mwyn ei sirioli, wedi eu gwnïo ar lïan cryf. Dylai hwn gael ei blygu i fyny yn y boreuau, tra y bydd coginio a gwaith y tŷ yn myned yn mlaen; ond taener ef pan y bydd hyny drosodd, a'r ystafell wedi ei thwtio a'i chymmhwyso i eistedd ynddi.

Y dodrefn coed fydd eisieu eu prynu ydynt bwrdd, cadeiriau, *dresser*, neu gwpbwrdd cornel (os bydd yno gypbyrddau eraill eisoes), a chadeirfaingc (*settle*).

Y mae bwrdd ysgwâr, â dalen iddo y gellir ei chodi a'i rhoddi i lawr, yn gyfleus, â *drawer* ynddo digon o faint i ddal y llïeiniau a ddefnyddir arno. Dylai gwyneb y bwrdd fod o goed ffawydd, fel y gellir ei ysgwrio ar ol coginio arno; a dylai ei bedwar coes fod o goed caled, wedi eu lliwio, ac â *polish* arnynt, fel yr edrycha y bwrdd yn ddestlus yn y prydnawn â gorchudd lliwiedig drosto, neu ddarn o *oil-cloth*.

Nid oes dim cadeiriau yn parhau yn hwy, nac yn gwisgo yn well, na rhai derw; ond y maent yn ddrutach ac yn drymach na'r cadeiriau onen a wneir yn America, y rhai a welir mor fynych. Cryfhâd nid bychan ydyw fod pedwar neu chwech o ffyn i bob cadair i gadw y traed gyda'u gilydd. Dylai y sedd fod o goed; a gall gwraig fedrus wneyd clustogau ar rai o honynt, gan eu bod, nid yn unig yn gysurus, ond yn amddiffyn dillad rhag niweidio wrth gael eu rhwbio yn erbyn y coed. Pedair neu chwech o gadeiriau o'r fath hyn fydd yn ddigon; ac os bydd modd, ceisier cadair ddwy-fraich, neu gadair siglo. I rywun fydd yn flinedig iawn, y mae un o'r ddwy fath yn gaffaeliad nid bychan ar ddiwedd diwrnod prysur; a chyda chlustogau, gellir eu gwneyd yn hynod o gysurus.

Y mae llawer ffurf ar *dressers* i'w cael—o'r rhai mawr hen ffasiwn fydd yn dal dysglau a phlatiau, i'r rhai â *drawers* yn y rhan isaf, a chwpbwrdd i ddal llestri, gyda drysau gwydr arnynt, uwch ben. Heb weled y gegin, na gwybod pa faint o le fydd i'r cyfryw, y mae yn anhawdd dyweyd pa fath fydd oreu. Ni ddylai ei thrwch fod yn fawr; hyny yw, ni ddylai ddyfod allan yn mhell oddi wrth y pared; neu edrycha yn drom, a chyfynga ormod ar y lle: ac mewn cegin, bydd tegan o ddodrefnyn allan o le. Gadawer iddi fod yn syml a golygus; gyda llestri glân arni, siriola yr ystafell, pa ffurf bynag y gwneir hi. Os gosodir hi ar lawr fydd yn cael ei olchi yn fynych, gwell fod traed iddi; neu bydd y carp llawr yn golchi ymaith y *polish* oddi arni. Wrth gwrs, gofala y prynwyr ei bod o ffurf gyfleus a chynnwysfawr, gan mai ynddi y cedwir hyny o lestri a llïeiniau goreu fydd yn y tŷ, fynychaf.

Gwelsom newydd-beth (i ni, pa fodd bynag), yn ddiweddar, ynglŷn â chadeirfaingc (*settle*), yr hwn a dynodd ein sylw o herwydd ei gywreinrwydd a'i ddefnyddioldeb. Bydd eisieu bwrdd lled hir i smwddio arno; ac nid ydyw yn hawdd hebgor y bwrdd ysgwâr at orchwylion o'r fath bob amser, hyd yn oed pe byddai yn gyfaddas i'r gwaith. Yr oedd cefn y gadeirfaingc wedi ei wneyd o ffawydd—yr ochr arwynebol wedi ei banelio a'i liwio, i gyfatteb i'r

gweddill o'r dodrefnyn; ond yr oedd yr ochr arall wedi ei adael yn wyn. Yr oedd y llafn hwn ychydig yn hwy yn mhob pen na'r gadeirfaingc, ac wedi ei weithio i droi ar binau deupen, y rhai oedd wedi eu gosod yn mreichiau y gadeirfaingc, ac yn estyn i rychau oedd mewn dwy *rail* ar draws y cefn. Ar ol ei droi, yr oedd yn ymffurfio yn fwrdd, a'r *rails* crybwylledig o dano yn gorwedd yn gadarn wrth freichiau y gadeirfaingc. Gwel gwraig amcanus ar unwaith y gall y cyfryw fwrdd gael ei droi i lawer gwasanaeth yn achlysurol. Pan ddefnyddir y *settle* fel gorweddfa, bydd raid cael un glustog ar ei hyd, er mwyn iddi fod yn esmwyth. Gwelir ein bod fel hyn yn trefnu digon o waith i nodwydd y wraig ieuangc; ond yr ydym yn hyderu mai ei phleser hi fydd gwneyd ei thŷ mor ddel a chysurus ag y bydd modd. Rhoddwn rhai awgrymiadau i'r gŵr hefyd, yn awr ac eilwaith, y rhai y gall yntau yn hawdd eu gweithio allan yn ei oriau hamddenol, os bydd efe dipyn yn ddeheuig gyda'i gyllell a'i forthwyl.

Cymmeradwywn y ddyfais a ganlyn fel darpariaeth syml a chyfleus i sychu neu dwymn-awyro dillad glân. Yn gyssylltiol â'r astell sydd uwch ben y tân, yr hon, fel rheol, sydd yn uchel, gosoder ffon rydd o'r un hyd a'r astell, yn gorwedd ar ddwy ddaliaden, â *hinges* iddynt—un yn mhob pen. Gellir felly eu gwthio yn ol, a thynu ymaith y ffon pan na ddefnyddir hi. Ni bydd yn cymmeryd i fyny le ar yr aelwyd o gwbl; a chan ei bod yn symmudadwy, ni raid iddi fod allan ond pan y bydd mewn gwaith.

Cysgodlen blŷg (*folding screen*) sydd beth arall ar restr y cysuron cartrefol. Gellir gwneyd yr ystram (*frame*) o goed ffawydd; a'i gorchuddio â *cretonne*, neu lïan du, ar yr hwn y gellir gosod darluniau, llun blodau, neu Cardiau Nadolig, os dewisir. Byddai un gyda thri phlŷg o bump neu chwe troedfedd o uchder, a phob plŷg tua dwy fodfedd ar hugain o led, yn gyfleus iawn ar lawer achlysur—i sicrhau neillduaeth, neu yn gysgod rhag y gwynt, neu ormod o oleuni. Nid ydyw yn ymyraeth â gwyntylliad ystafell; a phe byddai y drws neu y ffenestr yn agored, rhwystrai i'r gwynt daraw yn uniongyrchol ar y neb

fyddai yn eistedd, neu yn gorwedd, yn y rhan o'r ystafell lle y byddai yn cael ei osod i fyny. Pan na bydd ei eisieu, ni chymmer fawr o le ar ol ei blygu i fyny.

Am y celfi haiarn o ddeutu y tân, gwell i'r aelwyd-gylch a'r heiyrn tân fod yn syml o ran eu gwneuthuriad, ond yn gryfion. Bwriedir sylwi ar grochanau a chelfi coginio yn mhellach yn mlaen.

Gwelir oddi wrth y sylwadau uchod ein bod yn parhau i gadw at y drychfeddwl am dŷ gweithiwr; sef, fod llawr y tŷ i gynnwys cegin oreu, cegin gefn, bwyd-gell, a lle i gadw glô a choed tân, os na bydd ystafell, neu rywle arall, oddi allan i'r tŷ i'r pwrpas. Er mwyn i'r gegin fod yn glyd a chysurus ar dywydd oer, ac hefyd yn fwy preifat, gadawer i'r drws allan agor i gyntedd fechan, ar bared yr hon yr hongia hetiau a gorwisgoedd ar hoelion. Edrycha *linoleum* yn dda ar y llawr, os coed fydd; onid ê, nid oes eisieu ond *mat*.

Yn y bwyd-gell, disgwyliwn gael astyllod cyfleus o'i chwmpas i ddal gwahanol drysorau y deulüyddes, a chwp-bwrdd i gadw chwegnwyddau (*groceries*). Dywedir fod tê a choffi yn cadw yn well mewn cistiau awyr-dyn, gan eu bod yn colli eu blâs os byddant yn agored i'r gwynt, ac yn cymmeryd archwaeth neu arogl yr hyn a ddichon fod o'u cwmpas—tê yn enwedig. Felly, os na bydd *canister* awyr-dyn i'w ddal, ni ddylai fod yn agos at afalau, nac *oranges*, na sebon. Dywedwyd y byddai yn dda cael ffenestr, i'r awyr agored ddyfod iddi, er mwyn ei chadw yn oer ac awyrog; gan nad ydyw dadansoddiad yn cymmeryd lle mor fuan ar fwydydd os cedwir hwynt yn oer. Ceisier dwy badell bridd, â llechi ar eu gwynebau—un i ddal bara, a'r llall at ddal dwfr glân, os nad oes trefniant arall ar gyfer hyny.

Yn y gegin gefn, ni bydd eisieu dodrefn, fel y cyfryw; ond yr hyn fydd yn angenrheidiol at y gwaith a wneir yno. Bydd yn ofynol cael maingc gref i ddal y padelli golchi, bwrdd o ryw fath, cadair, a dwy neu dair o estyllod, ac ychydig o hoelion hirion yn y pared, i ddal gwahanol bethau.

Gwaith perchenog y tŷ fydd gosod berwedydd at y gwaith o olchi dillad, os gwna efe hyny; a phe y cerid

allan yr awgrym am ddwyn pibell oddi wrth y baril fydd yn dal dwfr allan i mewn i'r gegin gefn, arbedai hyny lawer o waith cario dwfr. Ni wyddom am un rheswm paham nad all cyfleusderau o'r fath, os na byddant yn gostus, gael eu cario allan mewn tai gweithwyr mewn lleoedd gwledig. Ac yr ydym yn meddwl ei bod yn bryd i ni symmud yn mlaen ychydig yn y cyfeiriad hwn, a dangos, trwy ein gwerthfawrogiad o welliantau yn adeiladaeth tai gweithwyr, y bydd yn ofynol i'r adeiladwyr, o hyn allan, gyfarfod eu tenantiaid trwy drefnu y tai yn y modd mwyaf cyfleus ac iachus iddynt; a hyderwn na bydd y tenantiaid ar ol o gydnabod hyny, trwy dalu llôg, yn y ffurf o rent, ar y draul fydd ynglŷn â hyny. Gwell, er hyny, fyddai gweled y rhai sydd yn byw yn y tai yn berchenogion arnynt; ac yna hwy a deimlent y dyddordeb mwyaf yn ngwellhâd eu heiddo.

Wedi myned i fyny y grisiau, ceir tair o ystafelloedd cysgu; ond ni raid eu dodrefnu i gyd ar unwaith, os na bydd eu heisieu.

Erbyn hyn, y mae y farn gyffredinol yn ffafr cael gwelyau o haiarn; gan eu bod yn cymmeryd llai o le mewn ystafell, yn fwy parhaus, yn fwy hawdd eu cadw yn lân oddi wrth bryfaid, y rhai fydd yn cartrefu mewn coed; ac o ran pris, y maent yn hynod resymol.

Y mae y carfan-wely haiarn, o'r ffurf a adwaenir fel y Ffrengig, yn ddestlus ac yn gyflawn, heb fod eisieu nemawr o leni o'i gwmpas. Y mae y rhesel yn nhraed y gwely yn gyfleus i droi y dillad drosto y peth cyntaf yn y boreu, fel y caiff y dillad eu hawyro am awr neu ddwy cyn gwneyd y gwely—yr hyn sydd yn well o lawer na'u gadael ar eu gilydd. Ceir gwely haiarn o'r fath, chwe troedfedd o hyd a phedair troedfedd chwe modfedd o led —maintioli gwely cyffredin—am 12*s*., ac i fyny, a pharhânt am oesoedd gyda gofal. Cwynir, weithiau, fod yr esyth (*laths*) yn rhydu, a bod y rhŵd hwnw yn eu bwyta ymaith, ac yn pydru y paliàs. Gellir rhwystro hyn yn hawdd wrth roi darn o lïan brâs, neu hen garped, ar yr esyth o dan y paliàs, neu fe atteba papyr llwyd yr un pwrpas. Y mae gwely bob amser ychydig yn *damp* ar ol i rywun fod yn cysgu ynddo, trwy fod y croen yn

rhoi allan chwys, a'r dillad yn ei gadw i mewn. O herwydd hyny, cyfrifir fod plancedi a chwrlid, y bydd yn bossibl i'r ager ddiangc drwyddynt, yn fwy iachus na rhai celyd a chlos.

Wedi penderfynu ar y carfan-wely, y cwestiwn nesaf i'w ystyried fydd, pa beth a roddir arno. Os gwely pluf a ddefnyddir, ni bydd eisieu ond paliàs dano. Cymmeradwyir matras o *wires* gweuedig o dan fatras gwlân neu rawn. Y mae yn gyfforddus, a chystal ag unrhyw *spring mattrass* y gellir ei gael, ac yn hynod lanwaith. Gellir cael un i ffitio ar y carfan-wely a enwyd am 16*s.*; ond y maent yn gryfach os mewn ystram annibynol, pris pa rai sydd tua 1*p.* 5*s.*

Os gwelir y gôst yn ormod, cadwer at y matras gwellt, ac un o rawn neu wlân arno. Wedi hyny, bydd raid cael gobenydd, a dau *billow*, o bluf os bydd modd, neu wlân.

I ddilladu y gwely, ceisier dau bâr, o leiaf, o gynfasau a tuddedau, pâr o flancedi, ac un i roi o dan y gynfas isaf, a chwrlid. Hwyrach y bydd rhai yn gwaeddi am fwy o flancedi erbyn y gauaf; ond y mae yn wybyddus i lawer fod blanced papyr yn atteb y dyben llawn cystal a rhai gwlân, ac nid yw y gôst ond ychydig geiniogau. Ceisier werth grôt o *sheets* mawrion o bapyr llwyd, a gwnïer hwy wrth eu gilydd, nes y byddant tua maint y blancedi eraill; ac yna, er cael lle i'r chwys ddiangc, fel y gwna trwy y dillad eraill, ond nis gall trwy bapyr, torer tyllau bychain yn mhob rhan o hono gyda blaen nydwydd fawr, a gosoder o dan y cwrlid. Neu, y mae hugau (*rugs*) i'w cael am rywbeth fel pris blanced a attebant bwrpas *down quilt* ar y gwely. Gwnant hefyd fel hugau pan yn trafaelio mewn càr, neu y trên; a byddent yn gyfleus pe byddai eisieu gorchudd dros rywun gwael yn gorwedd ar y gadeirfaingc.

Y dodrefn arall yn yr ystafelloedd ydyw *washstand*, a'r llestri perthynol, treillgist (*chest of drawers*), pen uchaf yr hon y gellir ei ddefnyddio fel *dressing-table;* drych ymwisgo, dwy neu dair o gadeiriau, a llain o garped wrth ochr y gwely.

Am y gwaith coed yn y rhai hyn, y mae y sylwadau a wnaed eisoes yn briodol. Nid yn fynych y gwelir derw

mewn ystafell wely. Y mae coed ysgafnach yn fwy priodol, a dylent fod yn gyfryw ag a gymmerant *polish;* neu o ffawydd wedi eu paentio a'u *varnishio*, onid ê, ni ddaliant lawer o draul heb eu anharddu. Gwell yw cael ychydig ddarnau o ddodrefn, a'u cael yn helaeth a chynnwysfawr—y treillgist â *drawers* llydain a dwfn; ac os gellir fforddio un â nifer o honynt, a fyddai yn rhy uchel i'r pwrpas a enwyd, gwneir i fyny *dressing-table* arall yn hawdd o fwrdd syml wedi ei orchuddio â *dimity*, neu *chintz* goleu.

Ni enwasom *wardrobe*, gan ei fod yn ddodrefnyn drud; a gellir trefnu lle i hongian dillad am y nesaf peth i ddim gyda chynnorthwy morthwyl y gŵr a nydwydd y wraig.

Os bydd yna gilfan (*recess*) yn yr ystafell, fel y mae yn gyffredin, trwy fod y lle tân a'r simdde yn sefyll allan o'r pared, mesurer ef ar ei draws, a cheisier bocs coed, heb gauad, a ffitia i fewn yn lled dda. Fe geir bocs sebon gan y *grocer* a atteba yn iawn, os o'r maint priodol o ran hyd a lled. Torer ef i lawr fel na bydd ei ddyfnder ond troedfedd, yna papyrer ef oddi fewn ac allan â phapyr lliw. Tröer ef y tu chwith i fyny, a gosoder ef yn ddiogel yn y gilfan, tua chwe throedfedd o'r llawr; ceisier wyth neu ddeg o hoelion hirion i roi o'i fewn i ddal y dillad, gan ofalu fod y cwbl yn gadarn. Yr hyn sydd eisieu yn awr ydyw croglen o gotwm o ryw fath, i'w gosod ar ymyl y bocs, fel y gorchuddia y dillad, er eu cadw rhag y llwch. Dymunol iawn fyddai cael silffoedd ar yr ochr arall i'r lle tân, i ddal esgidiau, *band boxes*, a mân gelfi, gyda'r un ddarpariaeth ar y pen uchaf, i gadw y llwch rhag disgyn arnynt, a chroglen i'w gorchuddio.

Y mae darpar lle priodol i gadw dillad o bob math yn anhebgorol angenrheidiol er eu cael yn drefnus a glanwaith pan y bydd eu heisieu. Felly, os bydd *wardrobe* allan o'r cyrhaedd, y mae y trefniad a grybwyllwyd yn gyfleusdra mawr; a chan nad ydyw yn cymmeryd llawer o le yn yr ystafell, a'r gôst heb fod ond ychydig o sylltau, gellir ei roi i fyny mewn amryw o'r ystafelloedd cysgu. Gydag ychydig yn rhagor o waith saer, bydd yn hawdd cymmhwyso congl o'r ystafell i'r un pwrpas.

Ni bydd yr awgrymiadau hyn ar ddodrefnu tŷ yn gyf-

lawn heb air neu ddau ar ddodrefn parlwr. Fe gofir nad oeddym yn cynnwys parlwr yn y tŷ y soniwyd am dano i weithwyr, gan fod dwy gegin yn fwy cyfleus a phwrpasol.

Mewn tai a ddarperir i'r canolradd, ceir yn aml dri pharlwr; y rhai a elwir, *breakfast* neu *morning room*, *dining*, a *drawing room*—ystafell y boreu, yr ystafell giniaw, a'r ystafell bleser. Ac, fel y mae eu henwau yn arwyddo, y mae gwahanol ddefnydd yn cael ei wneyd o bob un o honynt; ac, wrth gwrs, bydd gwahanol fathau o ddodrefn ynddynt yn cyfatteb i hyny.

Yn y ddiweddaf a enwyd y bydd dyeithriaid yn cael eu rhoddi pan yn galw i ymweled â'r teulu. Cerddoriaeth, a mân-bleserau eraill, fydd yn cael eu cario yn mlaen yno yn hwyr y dydd. Ac fel rheol, yr ystafell yma ydyw gem y tŷ—yr ystafell brydferthaf—mor belled ag y mae dodrefn ac addurniadau yn myned, ac y bydd amgylchiadau a chwaeth dda y perchenog yn caniatau.

Yn yr ystafell giniaw, nid y prydferthwch a dardda o wychder a thlysni a amcenir ato yn newisiad ei dodrefn. Ond gan ei fod yn angenrheidiol i'r darnau fod yn fwy o ran maint a sylwedd, edrychir am y golygus a'r hardd, o ran ffurf a chynllun, yn yr ystafell hon. Y mae mwy o unffurfiaeth hefyd i'w weled ynddi. Bydd y cwbl o'r un coed:—y bwrdd, y *sideboard*, y cadeiriau, a'r *sofa;* a bydd y rhai diweddaf a enwyd wedi eu gorchuddio â lledr neu felfed o liw lled dywyll; a bydd hyd yn oed yr addurniadau yn fawrion a thrymion, o'u cyferbynu â rhai yr ystafell bleser. Dylid dewis lliwiau i'r ddwy ystafell a safant yn dda ac yn ddisglaer yn ngoleuni y nwy neu y lampau.

Ni a roddwn yma ychydig o fanylion pellach am yr ystafell foreuol, neu frecwesta. Nid ydyw dodrefn hon mor ddrudfawr a'r lleill; ac hefyd, gellir ei chymmeryd fel rhyw fath o gynllun o drefniad parlwr cyffredin yn nhai y dosbarth y mae a wnelom yn fwyaf âg ef. Darn o garped ysgwâr, neu hir, yn ol ffurf yr ystafell, gydag ymyl (*border*) iddo, gan adael 18 neu 24 modfedd o goed y llawr i'w gweled o'i amgylch, a ddefnyddir y rhan fynychaf yn awr ar barlwr. Rhaid lliwio y coed fydd yn y

golwg, a'u polisho, neu rhoi llain o olew-lian (*oil-cloth*) i lenwi i fyny y gwagle. Gwelir fod carped o'r fath yn llawer amgenach i'w godi a'i ysgwyd nag un yn llenwi y llawr; a gellir ei newid o dro i dro, fel na bydd yr un gongl o hono y nesaf at y drws bob amser—lle y mae mwyaf o draul. *Brussels* ydyw y carped goreu at y pwrpas; ac y mae yn lled resymol yn ei bris. Y mae, gyda gofal, yn gwisgo yn hir, ac yn dal yn olygus hyd y diwedd—yr hyn na wna *tapestry*. Ond os gwelir *Brussels* yn myned yn rhy ddrud, ceisier un o'r *Kensington Art Squares*, sydd i'w cael mewn gwahanol liwiau a maintioli. Y maent yn ddi-wnïadwaith, fel y gellir troi y naill wyneb neu y llall i fyny; ac y mae *fringe* o'u cwmpas, sydd yn peri iddynt ymddangos yn dda.

Arbediad da ar garpedi o bob math ydyw fod llawban (*felt*), yr hwn a werthir yn rhad i'r pwrpas, yn cael ei osod danynt. Y mae'n ddiammheu fod llawer teulüyddes ofalus wedi poeni lawer gwaith wrth weled pa mor fuan y mae carped grisiau yn treulio ar y lle y sethrir. Er nas gellir osgoi hyn yn gwbl, etto fe barhâ carped yn hwy o lawer wrth roddi darn o lawban ar bob grîs, ac ychydig dros yr ymyl. Hefyd, wrth fesur a thori carped i'r grisiau, da fyddai gadael hanner llath dros ben yn mhob rhês, fel y gellir symmud y rhan fydd ar ymyl y grîs un tro, i'r gongl o dan y ffon fydd yn ei gadw yn ei le dro arall. Wrth symmud y carped yn y modd hwn, cedwir yr un manau heb fod yn barhaus ar ymyl y grisiau; a phery yr olwg arno yn dda o herwydd hyny yn llawer hwy. Fe ettyb papyr llwyd tew y pwrpas pan nad ellir cael y llawban.

Disgwylir i'r dodrefn coed mewn parlwr fod o wneuthuriad lled dda a destlus—naill ai o bren mahogani, collen ffreinig, neu o ryw goed tywyll a gymmerant *polish*—y bwrdd neu y byrddau i fod yn fychain, os na fwriedir eistedd i fwyta yno.

Y mae llawer o ddewis i'w gael mewn cadeiriau ac esmwyth-feingciau (*sofas*)—yn eu ffurf, ac yn yr hyn fydd yn eu gorchuddio. Y cwbl a ddywedwn ydyw, dewiser rhai fydd yn cyfatteb i'r ystafell, a'r defnydd a fwriedir ei wneuthur o honi. Gocheler cymmeryd rhai â *springs*

ynddynt, os na byddant wedi eu gwneyd yn dda; onid ê, y maent yn diangc, ac yn gwisgo allan y lledr, neu y brethyn, fydd drostynt yn gynt nag y byddai raid.

Na phryner gormod o ddodrefn ar y dechreu, yn enwedig os bydd y parlwr yn fychan, na chwaith ddarnau mawrion a gymmerant y lle i fyny. Y mae mor hawdd chwanegu cadair, neu ystôl, i lenwi rhyw gongl wâg pan y bydd yn gyfleus, fel mai gresyn ydyw gwneyd gormod ar y dechreu.

Cadair o blêthwaith gwïail, gyda chlustogau, a gymmera ei lle yn dda fel cadair freichiau mewn parlwr cyffredin; ac y mae yn llawer rhatach nag un goed. Gall y gŵr wneyd *ottoman* gartref, allan o unrhyw focs cryf cyfaddas o ran maint, trwy roddi *castors* oddi dano yn y pedair congl, a gosod papyr neu galico o'r tu mewn; yna, gorchuddier ef oddi allan â *cretonne*, neu â rhyw frethyn arall fydd ar y cadeiriau. Gofaler fod i'r cauad *hinges* da. Taener ychydig o rawn, neu wlân, ar wyneb y cauad; ac yna, gorchuddier ef yr un fath a'r bocs, gan ymdrechu iddo fod yn daclus yn ei orpheniad.

Y mae lle i'r wraig ieuangc, yn arbenig trwy wnïadwaith, a moddion eraill o'i heiddo, i ddangos ei chwaeth yn nhrefniant yr ystafell hon. Ond ni a gymmerwn bennod arall at addurniadau y tŷ ar ol cael y pethau angenrheidiol yn gyntaf at eu gilydd.

Crybwyllasom eisoes am leoedd tân cyfaddas. Wrth gwrs, bydd raid cael celfi tân ysgafnach, a mwy addurnedig, na'r rhai fydd yn y gegin, a *hearthrug*, naill ai i gyfatteb i'r carped, neu o groen gyda blew hir.

Os na bydd perdoneg yn y parlwr, a'r ystafell yn lled ëang, bydd yn ofynol cael un dernyn, o leiaf, o ddodrefn a saif yn lled uchel, er mwyn tori ar wastadrwydd y dodrefn a enwyd—byrddau, cadeiriau, a *sofa*. Yn gyffredin, gwelir *cabinet*, neu *cheffonier*, gyda drych neu astyllod ar y pared ar ei gefn. Y mae y rhai hyn, a mantell y simdde gyda'i thlysion, yn ysgafnhau agwedd yr ystafell, trwy greu yr amrywiaeth a nodasom. Y mae cymmaint o ddewis i'w cael yn yr holl bethau a enwyd, fel nad gwiw i ni ymdroi i'w disgrifio yma. Ond gwna chwaeth dda awgrymu y dylai y dodrefn a'r addurniadau fod yn

gymmhwys i'r ystafell, i'r tŷ, ac hefyd i amgylchiadau ac angenrheidiau eu perchenogion.

Offerynau angenrheidiol at Waith Ty.

Y mae pob crefftwr da yn gwneyd yn fawr o'i arfau; ac yn eu dewisiad manwl, a'r gofal a ddengys am eu cadw yn loew a miniog, y mae efe yn profi ei werthfawrogiad o'r gwasanaeth pwysig a roddant iddo.

Nid ydyw yn deg cychwyn teulüyddes ar ei gwaith o gadw tŷ heb fod ganddi hithau yr offerynau hyny fydd yn angenrheidiol er iddi allu cyflawni ei gorchwylion yn hwylus a digolled iddi ei hun, a'i phriod; y rhai y bydd hithau hefyd yn ddïau yn teimlo dyddordeb ynddynt, ac yn eu cadwraeth.

Gyda gofal, fe barhâ llawer o honynt am eu hoes: felly, ni bydd raid ond eu ceisio ar ddechreu eu gyrfa. Ond y mae eraill wedi eu gwneyd o ddefnyddiau darfodedig; y rhai, yn ol y draul fydd arnynt, a alwant am adnewyddiad achlysurol. Ond ni bydd uwch law gallu teulüyddes ofalus i ddarbod ar gyfer traul ac adfail y cyfryw allan o'r arian fydd ganddi at gadw tŷ.

Bydd ganddi eisieu offerynau at olchi, coginio, a glanhau; a chyda hyny, yr hyn fydd yn angenrheidiol i gyflwyno y bwyd, ar ol ei barotoi, i'r teulu mewn modd glanwaith, destlus, a chysurus.

Yn y rhestr ganlynol, fe allai y gwelir nifer o bethau y bydd yn hawdd eu hebgor. Ond gan nad oes genym eisieu ei chyfyngu i un dosbarth mwy na'u gilydd, gwell ydyw eu nodi yn lled lawn; a hawdd fydd tynu oddi wrth, neu chwanegu atynt, yn ol fel y bydd angenrheidiau y teulu.

At olchi dillad, bydd eisieu twb, neu ddau; a gellir gwneuthur defnydd o'r baddon a enwyd pan y golchir dillad gwelyau, neu bethau mawr. Os na bydd berwedydd wedi ei osod, byddai peiriant golchi yn rhwyddineb nid bychan, gyda llian-ddyfrydd yn gyssylltiedig wrtho, yr hwn a wasga y dillad nes y byddant wedi hanner eu sychu ar unwaith; neu, gellir cael *dolly* at y gwaith. Ni a roddwn restr o'r hyn fydd fwyaf angenrheidiol:—

March bren (*horse*) i daenu y dillad arno.

Basged ddillad.

Brethyn ysmwddio.

Dau neu dri o heiyrn ysmwddio, a bocs haiarn at bethau wedi eu *starchio*.

Tuag at lanhau y tŷ, a'r dodrefn, y carpedi, a'r lleoedd tân, yr esgidiau, dillad, a hetiau sidan, bydd raid wrth *brushes;* a gellir eu cael o bob math a maintioli i'r amrywiol ddybenion uchod.

Llïeiniau hefyd at olchi y llawr, a llestri, tyweli, a llwch-garpiau.

Llwch-ban (*dust-pan*).

Piser i gario dwfr glân; a bwced neu ddwy.

Gogr ludw, a rhaw dân.

Coginio a pharotoi bwyd ydyw y gorchwylion fydd yn galw am fwyaf o lestri a chelfi ynglŷn â hwy; a bydd eu nifer yn fwy os bydd gwahanol fwydydd yn cael eu mwynhau. Er y gall y rhestr a ganlyn ymddangos yn wastraffus, nid ydyw felly mewn gwirionedd; gan fod yr amrywiaeth mewn ymborth a arwyddoceir yn tueddu at gynnildeb, heb law ei fod yn ffafriol i iechyd:—

Ceir rhai o'r offerynau berwi gyda *stoves* nwy, neu olew, weithiau.

Tegell haiarn lled fawr, ac un bach wedi ei wneyd o alcan (*tin*), yn yr hwn y gellir berwi peint o ddwfr mewn ychydig funydau.

Tri o sosbanau heiyrn o wahanol faintioli; ac un neu ddau o rai *enamelled* oddi fewn.

Stew-pan, neu badell fwrno.

Preserving-pan i barotoi ffrwythydd, fel y gellir eu cadw i'w defnyddio yn y gauaf.

Steamer i'w osod ar un o'r sosbeni; ac os bydd y gwaelod yn un y gellir ei dynu a'i roi, bydd o ddefnydd at goginio pen mochyn (*brawn*).

Callar hir i ferwi pysg.

Padell ffrïo.

Padell ddyferion.

Padelli at grasu bara.

Toasting fork.

Dutch oven. Os grât agored fydd hi, *Roasting jack.*

Crafell at falu bara, ac un arall at falu *nutmeg.*

Cyfanres yn cynnwys amryw hydau o weill.
Hidlen.
Ystyllen does, a rhol-bren.
Dysglau pasteiod, mawr a mân.

Wrth barotoi y bwrdd erbyn pryd o fwyd, y cyntaf peth fydd cael llïan i'w daenu drosto. Dylai hwn fod tua hanner llath yn hwy, ac yn lletach na'r bwrdd. Byddai pedwar o rai cyffredin, a'r un nifer o rai *damask*, yn ddefnyddiol.

Tri *Tray*, o wahanol faintioli.
Tê-pot, a choffi-pot.
Llestri tê.
Cyllyll, ffyrch, a llwyau o amryw fathau.
Llestri at ddal halen, pupyr, gwinegr, a mwstard.
Gwydrau dïod.
Dysglau a phlatiau at giniawa.
Matiau, i'w rhoi o dan ddysglau poethion ar y bwrdd.

Ynghyd â nifer o fân bethau eraill y gellid eu henwi fel yn ddefnyddiol ar wahanol achlysuron. Ond gan y gellir eu cael pan y canfydda y deulüyddes yr angenrheidrwydd am danynt, ni a'u gadawn yn bresennol.

Addurniadau y Ty.

Y mae y darllenydd wedi sylwi a synu, fe allai, na soniwyd dim am furiau y tŷ yn y pennodau blaenorol. Ond pe yr elem i fasnachdŷ i brynu papyr, neu liw, at y waliau, y cwestiynau a ofynid, y mae yn debyg, fyddent, 'Pa beth ydyw'r dodrefn? Pa liwiau sydd yn y carped?' &c. A chan fod y dodrefn yn sicr o barhau yn hwy na'r hyn a roddir ar y parwydydd, y mae yn iawn penderfynu arnynt yn gyntaf, a chael y papyr a'r paent ar ol hyny, i gyfatteb iddynt.

Golcher y nenfwd â chalch, neu â *whiting*. Calch ydyw yr iachaf. Dylid cofio nas gellir rhoddi gorchudd o galch ar *whiting*, gan y bydd iddo droi yn felyn; ond gwna calch ar galch, neu *whiting* ar *whiting*, y tro yn dda. Yn fynych, fe ddigwydd fod eisieu golchi yr hen olchiadau ymaith cyn rhoddi un newydd, er mwyn i'r nenfwd ymddangos yn well.

Ar ol darfod gyda'r nenfwd, gellir rhoddi naill ai papyr,

paent, neu liw, ar y muriau. Y diweddaf ydyw y rhataf, a'r hawddaf i'w wneuthur gan y teulu, neu y morwynion, gartref. Tua gwerth ceiniog o *whiting*, a chwarter pwys o liw, sydd ddigon i wàl lled fawr. Cymmysger hwy mewn bwcedaid o ddwfr, a rhodder chwart o bâst peilliad (*paste*) ynddo, neu werth chwech o ledlud (*size*). Ar ol ei barotoi, taener ef ar y mûr gyda brws llydan, ac amcaner gwneyd hyny mor lyfn a gwastad ag y gellir.

Dywedir fod lliwiau cyntefig—megys, melyn, coch, a glâs—yn well at y pwrpas na rhai ail-radd, fel llwyd, drab, neu pinc; gan eu bod yn siriolach, yn dal eu lliw yn well, ac yn cadw yn lanach. Os ydyw hyny yn wir, dylid ceisio *shade* pur oleu at yr hanner uchaf o'r mûr; ac wedi myned o gwmpas yr ystafell, neu y *lobby*, da fyddai tywyllu y lliw i'r rhan isaf. Hawdd ydyw gwneyd hyny trwy gymmysgu lliw du â'r hyn fydd yn ngweddill yn y bwced. Ni newidia ansawdd y lliw, fel rheol; ond tywylla ef. Angenrheidiol fydd cael llinell derfyn berffaith union rhwng y ddau liw; onid ê, fe ymddengys yn annhrefnus, ac yn boenus i'r llygad.

Y mae y sylwadau uchod yn gymmhwysiadol hefyd at y gwaith o baentio muriau ystafell; ond fod y defnydd yn wahanol, a'i fod yn gofyn dwy gôt neu dair o baent. Y mae paent yn fwy costus hefyd; ond parhâ am amryw flynyddoedd, gan y gellir ei olchi.

Bydd raid paentio y gwaith coed; sef, y drysau, y ffenestri, a'r byrddau gyda'r llawr (*skirting-boards*), pa fodd bynag y trinir y parwydydd.

Y mae papyro y muriau yn waith rhwydd i unrhyw berson sydd â llygad lled gywir ganddo i weled ei fod yn eu gosod yn syth, a'r patrwm ar y naill ddarn yn cyfatteb i'r llall. *Paste* wedi ei wneyd o flawd peilliad, yn yr un modd ag y gwneir *starch* poeth, a ddefnyddir i'w sicrhau. Ond dylid gochel yr un camgymmeriad ag a wnaeth boneddiges oedd wedi gweled y dydd pan yr oedd gweision dirifedi yn mron at ei galwad. Ar ol i dlodi a hen ddyddiau ei goddiweddyd aeth ati, druan o honi! i geisio tacluso ei bwthyn; a rhoddodd y *paste* ar y pared yn lle ar y tu chwith i'r papyr!

Gwnaeth y sylw a roddwyd i'r cwestiwn o effeithiau

gwenwynig rhai lliwiau mewn papyr, paent, dilladau, a chrogleni, amser yn ol, les mewn cyssylltiad â phapyrau, trwy roddi y celfyddydwyr ar waith i ddyfeisio modd i sicrhau y gwahanol liwiau ar bapurau parwydydd, fel nad all y gronynau lleiaf ddiangc oddi wrthynt i wenwyno yr awyr. Ni a gawn y ffrwyth o hyn yn y cyfryw ag a elwir *sanitary wallpapers*, a'r gradd o ofal a arferir yn nghymmysgiad y lliwiau. Y mae yn dda eu bod i'w cael fel hyn yn hollol ddiberygl; o herwydd mewn tŷ glanwaith, y mae ystafell wedi ei phapuro yn ddestlus yn rhagori ar un wedi ei phaentio yn unlliw, neu wedi ei lliwio, mor bell ag y mae sirioldeb, cynnhesrwydd, ac addurniant yn myned. Mewn neuadd, cegin, risfa (*staircase*), neu unrhyw fan agored o'r fath, lle y bydd llawer o dramwy, dewiswn yn hytrach baent, neu liw; ond mewn ystafell, lle y bydd y llygad yn fynych yn syllu ar y muriau, y mae yn blino yn fuan ar yr unlliw, os na bydd amryw o ddarluniau (*pictures*) yn tori ar yr unffurfiaeth.

Erbyn hyn, y mae y ffenestri yn galw am ein sylw. Y pethau cyntaf i'w ceisio, wrth gwrs, fydd lleni (*blinds*); a chan eu bod i'w cael yn awr yn mhob lliwiau, gall pawb 'ddewis yn ol ei ffansi.' Yn Brussels y gwelir y rhai harddaf yn y byd. Fel y gwyddis, y mae y ddinas hono yn enwog am ei rhwydronellwyr (*lace-workers*); ac wrth sylwi ar ffenestri y palasdai o'i chwmpas, gwelir fod y dinaswyr cyfoethog yn eu cefnogi trwy ddefnyddio eu gwaith digymmhar yn y ffurf yma; a hynod ysgafn a phrydferth ydyw yr effaith ar yr olwg allanol i'r tai. Ac edrychant yn dda oddi fewn, pa un bynag a fydd y crogleni (*curtains*) o'r un gwneuthuriad, neu o ddefnyddiau hollol wahanol.

Y maent yn addurniadau cymmhwys mewn dinas fel Brussels, lle y mae y tai i gyd yn cael eu paentio yn wŷn, neu mewn rhyw liwiau goleu iawn, oddi allan; a hyny, trwy orchymyn y brenin, bob tair blynedd. Ond yn Nghymru, lle y mae pob math o dywydd yn effeithio ar ein tai oddi allan, a thrwy alw am fwy o dân yn peri fod llwch a huddugl yn prysur gasglu oddi fewn, y mae hyd yn oed yn y tai goreu angenrheidrwydd am lèni (*blinds*) o ddefnydd mwy sylweddol na'r rhai a enwyd.

Cymmeradwyir y *Venetian Blinds* ar lawer ystyr. Y maent yn tyneru y goleuni, ac yn hawdd eu rheoli i roddi cysgod, a hyny heb gau allan yr olygfa oddi allan yn hollol. Ac os dewisir cael pen uchaf y ffenestr yn agored, gadawant i'r awyr ffres dreiddio trwyddynt heb fod yn anghysurus i neb.

Y mae llawer math o ddefnydd pwrpasol i wneyd llèni i'w cael yn bresennol. Nid ydym yn cael ein cyfyngu i rai gwynion, fel cynt, pan oedd y ffenestri mor fychain, fel mai o'r braidd y byddai byth eisieu llèn i leihau y goleuni. Ceir fod y rhai lliwiedig, naill ai y rhesog neu â phatrwm blodau arnynt, yn gwisgo yn dda; ac y mae'r cysgod y maent yn ei roddi yn gymmeradwy yn achlysurol, mewn ystafell sydd yn derbyn pelydrau yr haul. Y mae hyn yn bwysig mewn ystafell wely; o herwydd, er mor dda ydyw cael digon o awyr ffres a haulwen i'r cyfryw, fe ddywedir na ddylai goleuni cryf daro ar lygad neb fyddo yn cysgu. Ac y mae yn debyg mai dyna y rheswm y byddis yn deffro gyda chur yn y pen pan y digwydda i un gysgu â'r goleuni yn danbaid.

Y mae y rhai a elwir *Lancaster Blinds* yn atteb, un ai oddi allan neu oddi fewn i ffenestr; ac y mae y defnydd yn gyfryw fel yr arbedir y drafferth o hemio yr ymylon, gan nad ydynt yn dadweu ar ol eu tori i faintioli y ffenestr.

Mewn trefn i'w cael i ddirwyn i fyny yn wastad a llyfn, dylid gofalu am eu gosod ar y rholyn yn berffaith ysgwâr. Gorpheniad tlws ar lèn o bob math o ddefnydd ydyw fod *lace*, neu *fringe*, ar ei waelod.

Yn y rhan fwyaf o ystafelloedd, bydd eisieu rhywbeth o gwmpas y ffenestr heb law yr hyn a enwyd. Cylchedlain (*valance*) yn mhen uchaf y ffenestr a wna y tro mewn ystafelloedd cysgu; ac yn gyffredin gwneir hi o *dimity*, neu o'r un defnydd a llèni y gwely, os bydd yno rai.

Mewn parlwr, y mae croglèni yn cymmeryd eu lle yn dda bob amser; a chwanegant lawer at ymddangosiad clyd yr ystafell, tra y mae eu plygion tlws yn addurn nid bychan iddi. Defnydd y bydd yn hawdd ei olchi, neu ei lanhau, ydyw y mwyaf buddiol, wrth gwrs, i'r pwrpas; ac ni wyddom am ddim yn fwy destlus, am bris isel, na

chroglêni mwslin, yn enwedig yn yr haf. Os bydd papyr goleu ar bared yr ystafell, goreu yn y byd fydd cael pâr arall o grogleni lliw wrth eu hochrau i beri amrywiaeth, rhag bod y cwbl yn oleu. Y mae gwahanol ddefnyddiau pwrpasol i'r rhai hyn sydd o bris rhesymol; sef, *cretonne*, *tapestry*, *art serge*, *damask*, *rep*, &c. Y mae y rhai plaen yn gofyn *trimmings* o ryw fath; ond arbedir y gôst o hyny pan y dewisir rhai â gwahanol liwiau ynddynt. Croger hwynt wrth bawl â dolenau arno, fel y gellir eu tynu at eu gilydd yn yr hwyr, os dewisir.

I gegin oreu, os gwelir yr uchod yn anaddas, ceisier *damask* cotwm, o liw coch neu wyrdd, yr hwn y gellir ei olchi, neu *chintz*.

Nid ydym etto wedi darfod â'r parwydydd; o blegid, ar ol dodrefnu ystafell yn y modd goreu, ni bydd yn gyflawn, os na bydd yno rywbeth i'r llygaid orphwys arno fydd, trwy yr edrychiad, yn feithriniad i'r meddwl a'r galon, yn adnewyddiad i'r ysbryd, ac yn ddyrchafiad i'r chwaeth. Fe wna darluniau y cwbl a enwyd, os dewisir hwy gyda barn a phwyll. Y mae eu dylanwad yn fawr i goethi syniadau yr ieuangc yn enwedig. Dïau fod llawer plentyn wedi derbyn ei argraphiadau cyntaf am brydferthwch, dedwyddwch, a rhinwedd, oddi wrth ryw bictiwr oedd ar bared ei gartref.

Cyn gosod darluniau i fyny, gadawer i ni edrych arnynt. Os llun personau ydynt, goddefer i ni ofyn ai tybed y buasem yn hoffi i'n rhai anwyl ymdebygu iddynt? Neu, os pictiwr o lanerch neu ddigwyddiad ydyw, a oes iddo ryw ystyr neu fynegiad i ni? Dylai darluniau ddysgu rhyw wersi, neu beri i ni sylweddoli rhyw feddylddrychau aruchel, neu goffadwriaethau dedwydd a bendigedig, neu gyffroi yni i ymladd yn ddewr dros, ac i amddiffyn yn wrol yr hyn sydd iawn. Gyda syniadau fel hyn am briodoldeb pethau, nid oes berygl i'r dewisiad o ddarluniau fod yn anghoeth ac isel. A chyda chwaeth, bydd yn hawdd pigo allan, am ychydig sylltau, ddarluniau na bydd raid cywilyddio pe bae arlunydd galluog yn edrych arnynt; o blegid y mae yr archwaeth am ddarluniau mor gyffredinol y dyddiau hyn fel y mae *prints* ac *oleographs* o'r darluniau goreu i'w cael.

Mewn ystafelloedd cysgu y mae cardiau, un neu ragor yma a thraw, gydag adnod neu ddïareb wedi ei phaentio mewn gwahanol liwiau ar bob un, yn cymmeryd lle darluniau yn gyffredin iawn. Nid peth i'w ddiystyru ydyw dylanwad y cyfryw, os bydd yr adnodau o ddewisiad doeth, i hen ac ieuangc, o dan lawer o amgylchiadau teuluaidd. Dyledswydd a braint pob penteulu ydyw darparu, trwy wahanol foddion, y dylanwadau distaw, tebyg i'r rhai hyn, a gynnorthwyant gymmaint i ffurfio cymmeriad y rhai sydd o dan eu gofal.

Y mae astell *(shelf)* fechan o lyfrau dewisedig, nid yn yn unig yn oddefol yn mhob ystafell, ond y mae i'w hargymmhell; gan fod llyfr da, yn barod wrth law pan y bydd ei eisieu, un ai at ddybenion defosiynol, neu i lenwi ychydig funydau achlysurol, yn gaffaeliad mawr.

Os nad oes gwell cynllun, y mae y ffordd a ganlyn yn un rhwydd iawn i'w gwneyd. Ceisier ystyllen hanner modfedd o drwch a chwe modfedd o led, o'r hyd a ddewiser, ac un arall o'r un hyd a lled, ond yn deneuach, a thorer tyllau bychain yn agos i'r conglau yn y naill a'r llall; yna, cymmerer pedwar darn o linyn cryf, llathen a chwarter o hyd dyweder, a gwneler cwlwm lled fawr ar un pen i bob un o honynt; ac wedi eu pasio trwy dyllau yn yr ystyllen gryfaf, rhodder ail gwlwm ar bob un yn union o'r un bellder oddi wrth y cwlwm cyntaf—dyweder naw modfedd neu droedfedd—tu uchaf i'r ystyllen, fel y gall yr ail ystyllen orphwys arnynt yn deg. Wedi rhoi hono yn ei lle, nid oes eisieu ond cylymu y pedwar cortyn yn iawn gyda'u gilydd yn y pen arall, fel, pan ei rhodder ar hoelen fawr, y bydd yn ddigon cadarn i ddal yr astell a'r llyfrau fyddant rhwng y ddwy ystyllen. Gwaith hawdd yw ei baentio; ac os dewisir, gellir defnyddio *blind-cord* gwyrdd, neu goch, yn lle cortyn. Pe byddai eisieu mwy nag un rhes o lyfrau, torer tair neu bedair o ystyllod, yn raddedig o ran eu hyd, fel y bydd yr uchaf cryn dipyn yn llai na'r isaf, a gweithier yn ol yr un cynllun pan yn eu rhoddi at eu gilydd.

Am fân addurniadau (*ornaments*), gwelsom y sylw hwn gan un sydd, ar hyn o bryd, yn cael ei ystyried yn un o'r prif awdurdodau ar ddodrefn:—'Na fydded genych yn

eich tai ddim nad ydych yn ei ystyried yn ddefnyddiol, neu yn credu ei fod yn brydferth.' Os yw peth yn cael ei fwriadu fel addurn, dylai fod yn meddu, i'w berchenog o leiaf, rhyw geinder gwirioneddol mewn llun, neu liw, yn gystal a chymmhwysder i'r lle y gosodir ef ynddo.

Ychydig o gydymdeimlad sydd genym ni â'r eithafion i ba rai y cerir allan ambell ffasiwn mewn addurniadau. Er esampl, ychydig o amser yn ol, hen lestri China oedd mewn bri; a thelid symiau anferth am gwpan neu gawg, *os oedd yn hen*, pa un bynag a oedd yn meddu hawl i neillduolrwydd ar gyfrif ei brydferthwch ai peidio. Wedi hyny, prynai yr hyfeirniaid hen lestri arian ar bob llaw; ond yn awr, ânt ati i gasglu llestri ac addurniadau prês (*brasses*). Pe bae ar rywun eisieu gwybod am ffordd rwydd iawn i daflu arian ymaith, crybwyllem am hon iddo, gan mai y rheol ydyw—beth bynag sydd yn y ffasiwn, ac o ganlyniad, yn ddrud, pryner ef; ac na chwilier am yr hyn sydd gain a phrydferth ynddo ei hun!

Chwanega nifer fawr o fân addurniadau at y gwaith o lanhau yr ystafell, trwy fod pob un o honynt yn galw am driniaeth ofalus; heb law fod perygl iddynt gael eu tori, yn enwedig os bydd plant yn y teulu.

Yr ydym yn ddyledus i fysedd merch am lawer o'r 'gorpheniad da' (*finish*) a welir mewn tai. Ei chyffyrddiad ysgafn hi sydd, yn gyffredin, yn gosod pethau yn eu lle yn briodol, ac yn eu haddurno â gwaith ei nydwydd. Yn mhrydferthiad ei chartref, y mae ganddi orchwyl o natur aruchel mewn llaw, a foddiai calon celfyddwr.

Gall merch, yn meddu chwaeth goethedig, mewn byr amser, newid agwedd ystafell; fel y gwnaeth un oedd yn ymweled â'i brawd yn Llundain amser yn ol. Yr oedd ganddo barlwr wedi ei ddodrefnu yn y modd goreu, a mwyaf drudfawr; ond etto, golwg oer a digysur oedd arno. Pan oedd efe yn absennol am ychydig oriau, cymmerodd ei chwaer y cyfleusdra i ail drefnu y dodrefn a'r addurniadau; a tharawyd ef â syndod gymmaint, pan ddaeth yn ol, a gweled y gwelliant yn ymddangosiad cysurus yr ystafell, fel mai anhawdd iawn fu iddi ei berswadio nad oedd hi wedi chwanegu dim ond dau *antimacassar* at yr hyn oedd yno o'r blaen.

Wrth ysgrifenu y gair *antimacassar*, y mae chwedl fach a glywsom yn dyfod i'n côf; a dichon nad anfuddiol fydd yr awgrym sydd ynddi—fod yn bossibl myned yn rhy bell gydag addurniadau o'r fath, a gwneyd gormod. Yn yr adeg yr oedd *antimacassars* gwynion (*crochet*) yn y ffasiwn, aeth boneddwr i ymweled â phâr ieuangc newydd briodi; ac ar ol myned gartref, holwyd ef gan ei chwiorydd am y bobl ieuaingc, a'r tŷ. Attebodd eu cwestiynau, a chwanegodd ei fod wedi synu at un peth yno. 'Buaswn yn meddwl fod y foneddiges wedi bod yn golchi,' meddai, 'o herwydd yr oedd yno rhyw ddarn gwyn ar gefn pob cadair yn y *drawing-room*, wedi ei osod allan i sychu!'

I natur yr ydym yn edrych am yr addurniant mwyaf perffaith, wedi'r cwbl. Y mae y blodau a'r llysiau tlysion yn ddigymmhar fel moddion i brydferthu ein cartrefleoedd. Oddi fewn, ac oddi allan, os llwyddir i dyfu blodau, y maent yn siriol, ac yn hardd i'r llygad, ac yn beraidd i'r arogliad. Wrth gwrs, gofynant am ofal a thriniaeth; ond i'r neb sydd yn gwylio eu dadblygiadau rhyfedd a chywrain, y maent mor ddyddorol fel y talant yn dda am yr ychydig funydau fydd yn angenrheidiol i'w dyfrhau a'u chwynu.

Mewn trefydd mawr, prin iawn ydyw y tir, i fforddio gerddi yn gyffredinol; ond y mae gan y rhai sydd yn amcanu prydferthu eu tai yn y modd yma lawer dyfais wrth eu cefnau heb fyned i fawr o gôst. Un o honynt ydyw cael bocs cryf, i'w osod ar gareg y ffenestr oddi allan, yr hwn a lenwir â phridd. Gofaler fod tyllau yn ei waelod i adael i'r dwfr gweddill redeg allan. Gellir planu llysiau cymmhwys o ran maintioli ynddo, a hau hadau o flodau crepianog (*creepers*) ar ei wyneb, gan fod y rhai diweddaf a enwyd yn dlysion—naill ai yn hongian i lawr, neu yn cael eu cyfeirio i fyny ar hyd ochrau y ffenestr.

Y mae yna lawer o goed bythwyrddion (*evergreens*) o'r natur yma, heb law yr eiddew, y gellir eu defnyddio i orchuddio wàl hagr, neu mewn cymmedroldeb ar wyneb tŷ. *Rockery*—hyny ydyw, pentwr o geryg lled fawr, a'r gwagleoedd rhyngddynt wedi eu llenwi â phridd—a edrycha yn dda mewn congl, neu ryw lecyn lle y bydd yn

anhawdd cael dim i dyfu; a chymmhwys ydyw rhedyn i'w planu rhwng y ceryg, gyda swp o flodau yma ac acw i roddi amrywiaeth.

Byddwn yn synu yn aml wrth basio bythynod pan yn gweled eu ffenestri bychain wedi eu llenwi oddi fewn â blodau mor dlysion. Os na byddant yn cyfyngu gormod ar y goleuni, nid ydynt yn niweidiol mewn unrhyw ffordd arall; a llawer, yn ddïau, ydyw y pleser a'r mwynhâd y mae y rhai sydd yn gofalu am danynt yn ei gael. Y mae nwy (*gas*) yn anffafriol i dyfiant llysiau yn gyffredin yn yr ystafell lle y llosgir llawer o hono; ond y mae yr *India-rubber plant*, a nifer o rai eraill, i'w cael, a ddaliant ei effeithiau yn dda.

Siomedigaeth a geir wrth geisio tyfu yn y tŷ blanhigion sydd naill ai yn rhy dyner neu yn rhy gelyd o ran eu cyfansoddiad i ddyfod i ddim perffeithrwydd. Y mae y *geraniums*, *fuchsias*, myrtwydd, rhai o'r rhosynau, y rhan fwyaf o'r llorau (*bulbs*), a'r cnapwreiddiau—megys *arum lily* a'r *begonia*—a'r rhedyn, os gofelir am roddi digon o ddwfr a chysgod iddynt, i gyd, ynghyd â llawer eraill, yn talu yn dda, fel rheol, am eu cadw yn y tŷ.

Os nad oes le cyfleus i'w dal ar y ffenestr, ni bydd yn anhawdd trefnu bwrdd i'r pwrpas. Mae'n rhaid i ni etto wrth focs cryf, o'r hyd a'r lled priodol i'r lle ei gosodir, yr hwn fydd tua chwe modfedd o ddyfnder. Er mwyn ei gadw heb bydru, gwisger ef oddi fewn â sinc, a hoelier côn (*cones*), neu yr hyn a elwir *Virginia cork*, ar ei bedwar ochr oddi allan. Gellir naill ai rhoddi pridd ynddo, a phlanhigion i dyfu yno; neu, yr hyn sydd well, gellir gosod llestri blodau ynddo, y rhai y gellir eu newid fel y bydd y blodau fydd yn tyfu ynddynt yn gwywo. Bwrdd bychan plaen a wna i ddal y bocs; neu, gellir gosod traed wrtho, a'u lliwio yn dywyll. Y mae cawell o wifr, yn hongian o ben uchaf y ffenestr, yn gyfaddas iawn i ddal planhigyn crepianog, gan fod ei ddeilwaith prydferth yn cael chwareu teg i dyfu fel y mae ei natur; ac y mae yn hawdd cuddio y llestr sydd yn ei ddal trwy roddi mwswgl o'i amgylch.

Nid ydym am ymdroi i grybwyll am y gwahanol ffyrdd y defnyddir sypynau o flodau mewn ystafell fel addurn-

iad. Y maent mor dlysion fel y mae yn anhawdd i neb, pa mor fusgrell ac anfedrus bynag y byddo, eu hysbeilio o'u harddwch. Ond swynir ni, weithiau, gan yr effaith tarawiadol y mae eu trefniad chwaethus yn ei gynnyrchu. Dyledus ydyw astudio natur pan yn ymwneyd â'i phrydferthion; ac hyd yn oed wrth wneyd blodeuglwm, nis gellir gwneyd yn well na chofio eu harferion. Y mae pob blodeuyn yn edrych yn well gyda'i ddeilen ei hun yn gefn iddo nag mewn un ffordd arall, oddigerth fod ychydig o redyn yn gymmysg; ac nid da gormod o gymmysgedd o liwiau yn yr un swp. Dywedir fod ychydig o felyn ynddo yn dwysau y lliwiau eraill, ac yn eu dwyn allan yn fwy eglur. Os bydd y blodau yn fân, rhodder nifer o honynt wrth eu gilydd; onid ê, bydd yr effaith yn wael, ac yn anfoddhaol.

I'r rhai hyny nad oes ganddynt erddi i gasglu blodau o honynt, y mae y prif-ffyrdd a'r caeau yn agored; ac yno nid oes brinder, os gallwn eu gwerthfawrogi, fel y gwnai un o'r garddwyr mwyaf galluog a fu yn Ngogledd Cymru erioed; yr hwn, wedi dangos i'w gyfeillion y gerddi ysblenydd, a chyfoeth y tai gwydr oedd dan ei ofal, a ddywedodd, 'Wel, yr wyf wedi dangos i chwi yr hyn y gall cyfoeth, llafur, meithriniaeth, a diwylliaeth ei wneyd; ond y mae genyf un lle etto i'w ddangos i chwi, sydd yn rhagori ar y cwbl.' Yna efe a'u harweiniodd allan i lôn fechan, ac at ddarn o hen wrych, yn yr hwn yr oedd cyflawnder o lysiau a blodau o bob math yn tyfu yn blith draphlith, a'r cwbl yn cydgordio yn berffaith â'u gilydd. 'Na (meddai) nis gallwn ni ddim dyfod i fyny â hyn.' Agorwn ein llygaid i weled haelioni natur yn y darpariadau digymmhar sydd ganddi at brydferthu ein byd, a bydded i ni ei chanlyn mor bell ag y gallwn er gwneyd ein cartrefleoedd yn brydferth.

Fe allai y bydd rhai o'n darllenwyr yn cyfrif y bennod hon yn anghysson â'r hyn y maent wedi ei ystyried fel cynnildeb teuluaidd; ond yr ydym ni o'r farn mai cynnildeb teuluaidd o'r iawn ryw ydyw gwneyd y cartref mor ddeniadol ag fydd modd. Pe baem yn cymmeryd yr agwedd isaf ar hyn—yr arianol—nid oes eisieu cyfrifydd medrus i argyhoeddi un dyn fod yr ychydig draul yr eir

iddo mewn addurniadau syml yn fuddsoddiad a dâl ar ei ganfed os bydd yn foddion i gadw y gŵr o'r dafarn, a'r plant o amgylch yr aelwyd gyda'r hwyr, yn lle ymdroi yn mysg oferwyr—heb sôn am ddim arall. Y mae y pur a'r prydferth yn appelio at y rhan oreu o ddyn; a thrwy feithrin y chwaeth dda a ddeillia o edmygedd o'r cyfryw, bydd ei syniadau yn cael eu dyrchafu, a'i feddwl yn cael ei goethi.

Camgymmeriad a wneir gan lawer ydyw meddwl mai er mwyn i ddyeithriaid ei weled y mae eisieu gosod allan ac addurno y tŷ; a gwelir lleni parlyrau y cyfryw bob amser i lawr, a'r drysau wedi eu cau, os na bydd rhywun yn talu ymweliad â hwynt. Y canlyniad o hyn yw, mai trwy oddefiad, megys, y mae aelodau y teulu yn cael mwynhau eu hunain yn yr ystafelloedd goreu. Clywsom am ambell wraig or-lanwaith—oedd yn rhy ofalus am ei thŷ ar ol ei lanhau. Yr oedd hi yn gymmaint felly fel mai trwy oddefiad, ac mewn ofn a dychryn am y ddysgyblaeth a allai ddyfod i'w ran, yr anturiai y gŵr i mewn pan y byddai ei esgidiau yn fudron, neu ei ddillad yn llychlyd.

Yn sicr, nid fel hyn y dylai fod. Y teulu a ddylai gael yr ystyriaeth gyntaf; ac er eu mwynhâd a'u buddioldeb hwy, yn benaf, y bydd y deulüyddes dda yn gofalu yn nhrefniant ac addurniant ei thŷ. Ni bydd hi yn aberthu sirioldeb yn ei chartref trwy gadw yr heulwen yn llwyr allan, er mwyn cadw y carpedau heb golli eu lliwiau; nac yn peryglu iechyd ei theulu trwy gau allan awyr ffres, rhag ofn i lwch ddyfod i mewn gydag ef. Y mae yn bossibl myned i eithafion bob ffordd; ond ar ol arfer gofal dyladwy, gochelwn adael yr argraph ar y teulu ein bod yn meddwl mwy am ein tŷ a'r dodrefn nag am eu cysur a'u dedwyddwch hwy.

Yr ydym wedi ymdrin am ddewisiad tŷ cyffredin, a'r dodrefn a'r addurniadau cymmhwys iddo; ond y mae pawb yn gwybod fod teuluoedd yn byw yn anhapus ddigon yn y tai gwychaf yn aml. Nid ydynt erioed wedi gwneyd eu tŷ yn gartref; ac o herwydd yr amryfusedd hwn, y maent yn colli yr holl fwynhâd a all ddeilliaw oddi wrth eu llafur. Rhywbeth nad ellir ei brynu âg arian sydd yn gwneyd hyny; ac y mae ei bresennoldeb yr

un mor hardd a gwerthfawr yn y bwthyn distadl ag yn y palas gorwych. Dyma sydd yn peri y cydweithrediad hwnw sydd yn gwneyd adgofion am y cartref dedwydd mor bleserus—y rhïeni yn darparu cysuron i'w plant, a'r rhai hyny yn talu yn ol, mewn anwyldeb a pharch, am y drafferth sydd ynglŷn â'u magwraeth. A phan y deuant ychydig yn hŷn, y maent yn gwneyd eu hegni i ddangos eu cymmwynasgarwch mewn cant o ffyrdd nad allasai ond dychymyg plant eu dyfeisio. Wrth dyfu i fyny yn awyr iachus cariad ac ymddiried—y naill yn y llall, ac yn Nuw—y maent yn cael eu parotoi i gymmeryd eu rhan yn anrhydeddus mewn bywyd. Pan y dangosant eu hedmygedd a'u hoffder o'u hen gartref, ar ol ei adael, nid edifarhâ y rhïeni am eu gwaith yn ei wneyd mor ddeniadol a phrydferth ag oedd yn eu gallu.

Cadw Ty.

Y mae rhai yn meddwl fod 'cadw tŷ' yn un o'r pethau hawddaf yn y byd. Maent wedi arfer gweled pethau yn myned yn eu blaen yn dawel a chysurus—y tŷ yn lân, y bwyd yn flasus, a'r dillad yn adnewyddu eu prydferthwch bob wythnos. Y maent yn debyg i'r rhai sydd yn haeru fod y gyfundrefn seryddol yn cadw yn ei chwrs yn nerth y deddfau sydd yn ei rheoli, ac yn gommedd rhoi y clod i'r hwn sydd wedi ei chreu a'i llywodraethu. Profiad yn unig a rydd argyhoeddiad i'r cyfryw fod yn y gyfundrefn fechan o dŷ cyffredin rywun sydd mewn awdurdod, ac yn gallu rheoleiddio a gwneyd trefn ar bethau.

Os ydynt wedi bod mor ffortunus a byw am beth amser heb wybod am y trafferthion, mawr a mân, sydd yn cyfarfod pob teulüyddes—pa un bynag fydd ei hannedd, ai palas neu fwthyn tô gwellt—y mae y clod yn ddyledus i ryw wraig dda sydd wrth y llyw yn rhywle. Fe ddarganfydda y brawd neu y chwaer anghyfarwydd yn fuan na bydd i na chegin na pharlwr barhau i edrych yn loew a glanwaith heb lawer o ysgwrio, ysgubo, 'dystio,' a 'pholishio'—na fwynheir un pryd o fwyd heb dylino a chrasu, berwi a choginio, heb sôn am y golchiadau mynych ar lestri 'cynt a chwed'yn,' ac nad gwiw disgwyl am ddillad glân heb olchi, sythio, llïan-lyfnu, ac ysmwddio.

Wrth feddwl am y cyfryw orchwylion, a llawer eraill sydd yn myned yn mlaen yn rheolaidd yn annedd-dai ein gwlad, gwelir nad segur-swydd ydyw eiddo y deulüyddes, a bod canmoliaeth mawr yn haeddiannol iddi pan y bydd yn gwneyd ei gwaith yn drwyadl, yn drefnus, ac yn ddistaw.

Yr ydym yn enwi y rhyw fenywaidd fel yr un sydd yn gofalu am hyn oll; o herwydd, yn Mhrydain Fawr, merched sydd yn mron yn gwbl yn trefnu tai. Ar y Cyfandir, ac yn ngwledydd y dwyrain, y mae y dynion yn cymmeryd y gofal arnynt eu hunain i raddau mwy neu lai; ac yn y gwesttai, lle y bydd nifer o deuluoedd yn byw, ac eraill yn dyfod yno i fwyta, dynion sydd yn arolygu, yn coginio, ac yn llenwi y swyddi uchaf; gan adael y scrwbio, y glanhau, a'r golchi i'r gwragedd. I'n tyb ni, sydd wedi ein dwyn i fyny â syniadau gwahanol am briodoldeb pethau, y mae yn ymddangos yn fwy boddhaol fod rheolaeth a gwaith y tŷ yn cael eu gadael yn nwylaw benywod.

Y mae gan y penteulu, a'r meibion, eu rhan mewn cynnorthwyo, pan y bydd galw am hyny, i symmud neu gario pethau trymion, saernïo, paentio, a thacluso y tu allan i'r tŷ; ac hefyd, cynnal breichiau y rhai sydd yn gweithio, trwy feddylgarwch, amynedd, a sirioldeb. Ond y mae rhyw gymmhwysder mewn merch at 'gadw tŷ;' ac fel rheol, y mae hi yn hoffi y gwaith, tra yn anfynych y ceir dyn, â rhyw faint o wroldeb ynddo, nad ydyw yn ymddangos ac yn teimlo allan o'i le yn busnesa ynghylch gorchwylion tŷ.

Y mae swydd a dylanwad 'gwraig y tŷ' yn addefedig bwysig a chyfrifol. Arni hi y dibyna, i fesur helaeth, lles a hapusrwydd y teulu. Ac nid cylch y teulu yn unig a lesolir gan fenyw rinweddol, synwyrol, a chymmwynasgar. Heb law ei dylanwad personol, yr hwn a effeithia yn uniongyrchol ar y gymdeithas y bydd hi yn troi ynddo, a'r ardal lle y trigianna, y mae ei gofal meddylgar am bob aelod o'r teulu yn tueddu i'w cynnysgaeddu, mor bell ag y mae ar ei rhan hi i'w wneyd, âg iechyd da, ac ysbryd ymroddgar i gyfarfod â helyntion y byd; ac y mae ei gwyliadwriaeth bryderus ar iaith a moesau y rhai

sydd o dan ei chronglwyd yn eu cymmhwyso i fod, fel hithau ei hun, yn bêr-sawyr yn eu hamrywiol gylchoedd, ac yn achles, yn eu gwahanol sefyllfaoedd, i symmudiadau daionus sydd â'u hamcan i wellhau y byd.

Dywed un awdwr (Toynbee) fel hyn:—'Nid oes berygl dywedyd gormod am bwysigrwydd dylanwad y cartref. Pa beth ydyw rhyddid, hebddo? Pa beth ydyw addysg yn yr ysgolion, hebddo? Nid diogel anrhydedd a bri unrhyw genedl oni sylfaenir hwynt ar fywyd pur yn y cartref.' Ac y mae ganddo ef syniad uchel iawn am y dylanwad sydd yn perthyn i bob merch, o herwydd ei bod yn ferch. Dywed wrthym ein bod yn frenhinesau, â gorseddau genym yn nghartrefi ein gwlad; ac nad allem, pe y mynem, ymddïosg o'r uchelfraint sydd ynglŷn â hyny. Felly, y mae efe yn peri i ni gydnabod y ffaith, a chymmeryd arnom y dyledswyddau perthynol i'n sefyllfa anrhydeddus.

Os byddwn yn meddu yr uchelgais am ddyfod i fyny â'r safon uchel hon, ac yn gyfranog o'r syniadau dyrchafedig a goleddir gan lawer ar y berthynas sydd rhwng cartref wedi ei drefnu yn dda â theulu iach, a thebyg o fod o ddefnydd yn y byd—rhwng aelwyd siriol, a phobl ieuaingc deallus a rhinweddol, ni bydd yn ormod trafferth genym addysgu ein hunain yn yr hyn a'n cymmhwysa i gymmeryd yr awenau i'n dwylaw, ac ni flinwn drafod chwaith y manylion am y dull goreu i gwblhau gwaith y tŷ.

Wrth gwrs, nid ettyb 'cadw tŷ rywsut' yr amcan. Y mae cynnildeb teuluaidd yn gofyn trefn, diwydrwydd, gofal, a manylder; ac y mae rhyw gymmaint o hunanaberthiant hefyd yn ofynol; canys nid ei budd personol ei hunan y mae teulüyddes gydwybodol yn ei geisio: ond gweithia yn ewyllysgar er mwyn sicrhau dedwyddwch y rhai sydd yn byw yn y tŷ.

Er mwyn bod yn ymarferol, ni a nodwn yma wahanol faterion y bydd yn dda i wraig y tŷ eu hystyried. Dylai feddu gwybodaeth am ansawdd y corph—am ymborth a dillad; a pha fodd i ddewis, parotoi, a chadw y naill a'r llall—am ddeddfau iechyd, yr hyn sydd yn cynnwys glanweithdra, gwyntylliad, a dyhysbyddiaeth—afiechyd

a damweiniau, pa fodd i'w rhagflaenu a'u trin—am arian, y modd i'w hennill, eu gwario yn hyfforddus, a'u cynnilo —ac am reolaeth plant; eu haddysg, eu dysgyblaeth a'u hadloniant; a bod yn abl i'w cyfarwyddo yn newisiad eu cyfeillion a'u pleserau. Tra yn trefnu difyrwch dymunol i bob meddwl iachus, a'r hyn sydd o fawr les i ymenydd blinedig, a chorph lluddedig hen ac ieuangc, gofala na bydd hyny ar draul eu manteision ysbrydol—yr hyn sydd uwch law pob mantais ddaearol. Er mwyn cyfarfod â'r gofynion hyn, bydd raid i ni feddwl llawer, a hyny yn ofalus, am y modd goreu i'w cario allan, o dan ba amgylchiadau bynag y byddwn yn cael ein hunain.

Wrth ystyried pwysigrwydd y cwestiwn, byddwn yn synu mor ychydig o le y mae 'cadwraeth tŷ' yn ei gael yn addysg merched ieuaingc yn ein hysgolion. Y maent yn astudio y celfyddydau a'r gwybodau, ac yn parhau yn yr ysgolion hyd ddwy-ar-bymtheg neu ddeunaw oed; ond yn esgeuluso, i raddau mawr, yr hyn a'u gwnant yn ferched a gwragedd defnyddiol yn eu cartrefleoedd. Dealler ni— nid ydym yn dyweyd am foment fod addysg dda yn anghymmhwyso merch at gadw tŷ. Na; fe ddylai ei gwybodaeth gyffredinol, a'r manteision a gafodd i ddeall fferylliaeth, llysieuaeth, gwyntylliaeth, a phob peth arall manteisiol i sicrhau iechyd, ei gwneyd o hyny yn fwy galluog i arolygu tŷ a'i ddeiliaid. Ond gan fod tuedd y blynyddoedd diweddaf i wneuthur addysg merched yr un mor drwyadl a'r eiddo y meibion, y mae yn rhyfedd na ddangoswyd, hyd yn hyn, fawr o ymdrech i'w gyfaddasu at ofynion y bywyd y mae yn debygol y bydd i bedair o bob pump o enethod ei ddilyn, fel y gallant, yn y dyfodol, ddechreu ar eu gwaith yn ymarferol, wedi llwyr feistroli gwyddoniaeth y mater; yn lle teimlo, fel y gwna llawer o ferched ieuaingc, mai peth hollol ar wahân i'r hyn y maent hwy wedi ei astudio am flynyddoedd ydyw 'cadwraeth tŷ.'

Y mae yn amlwg fod y Germaniaid yn fwy llygadog na ni yn hyn; ac er mwyn arbed y camwri yma, y maent yn sefydlu ysgolion, neu ganghenau yn eu hysgolion, i ddysgu teulüyddiaeth. Ac nid ystyrir merch wedi llwyr orphen ei hysgol heb fyned trwy y myfyrgylch hwn.

Nid ydyw addysg o un math, na'r ddysgyblaeth foesol a meddyliol sydd ynglŷn â hyny, yn myned yn ofer; ac y mae merch ieuangc o allu meddyliol, sydd wedi cael addysg dda, a'r hon sydd, gyda hyny, yn fedrus mewn teulüyddiaeth, yn sicr o wneyd gwraig well, a chydymaith bywyd fwy dymunol, i ddyn synwyrol, nag y mae un sydd yn ddiffygiol yn un o'r ddau gymmeriad. Dylem gofio mai y defnydd goreu ac uchaf y gallwn wneyd o'n gwybodaeth a'n haddysg ydyw eu cymmhwyso i brydferthu ein cartrefi, ac i ddyrchafu safon cymdeithas o'n hamgylch.

Y cartref yw y lle goreu i ddysgu teulüyddiaeth yn ymarferol. Nis gall neb gyfranu yr addysg hwn yn debyg i fam dda, synwyrol, ac amyneddgar. A phe byddai gan bob geneth fam o'r un nodwedd ag un y gwyddom ni am dani, yr hon y mae genym barch calon iddi, a'r hon a ddysg i'w merched bob peth o waith tŷ yn ymarferol—o goginio danteithion at ferwi pytatws, ac o *starchio* crys main at halltu cig moch; ac hefyd, a rydd bob hyrwyddiant iddynt ddysgu tori allan, a gwnïo, neu wau pob dilledyn a wisgant—ni byddai eisieu dyweyd gair am y diffyg uchod.

Gwir yw fod llawer yn cael eu hamddifadu o'r fraint fawr hon; neu, fod amgylchiadau y teulu yn rhwystro iddynt fanteisio arni, er ei bod megys yn eu cyrhaedd. Ond y mae yr un mor wir fod nifer fawr o famau, naill ai o anwybodaeth, neu ddifaterwch, neu o ryw falchder ffôl, yn esgeuluso hyn. Dyma y rheswm fod cymmaint o siomedigaethau yn cyfarfod y wraig ieuangc yn ei thŷ newydd; a dyma yr achos fod llawer yn diangc oddi wrth y drafferth trwy lettya gydag eraill.

Cydnabydda Mrs. BARNETT, yn ei llyfr bychan, dyddorol, "*The making of the Home*,' nad ydyw trefnu cartref yn llwyddiannus yn orchwyl hawdd. Dywed ei fod yn gofyn llawer o amynedd, gwroldeb, rhagwelediad, a goddefgarwch; a'i fod yn galw am ryw gymmaint o wybodaeth a medr; yn gystal a'i fod yn rhoddi lle i'r grasusau o "ffydd, gobaith, a chariad," ymddisgleirio. Ond er yn anhawdd, nid ydyw o herwydd hyny yn llai rhagorfraint—braint ogoneddus nad gwiw i neb ei dibrisio,

gan fod sefyllfa yr hon sydd yn "angyles y cartref" yn un, os llenwir hi yn anrhydeddus, a sicrhâ i bob benyw gydwybodol y bydd iddi dderbyn "o ffrwyth ei dwylaw," ac y "canmolir ei gweithredoedd hi yn y pyrth."

Y mae tair ystyriaeth yn cynnyg eu hunain i sylw ynglŷn â phob anturiaeth; sef, *amser*, *llafur*, a *chôst*:—ac nid ydyw "cadw tŷ" yn eithriad yn hyn. Heb ystyriaeth fanwl o'r tri cwestiwn hyn, ni all unrhyw un fyned yn mlaen yn hir heb wneuthur camgymmeriadau dybryd—o'r foneddiges, sydd yn trafod y cwbl sydd ganddi i'w wneyd â gorchwylion y tŷ trwy yn unig roddi ei gorchymynion i'w *housekeeper* mewn ychydig funydau, i lawr at wraig y llafurwr, sydd yn brysur trwy gydol y dydd, ac yn aml yn mhell i oriau y nos, ac sydd ganddi lonaid tŷ o blant, a'r gyflog a ennilla ei gŵr ar y goreu heb fod ond ychydig sylltau. Y maent yn bwysig i'r naill a'r llall. Hwyrach nad ydyw y gyntaf yn cymmeryd y drafferth o chwilio i mewn i'r tri; ond yr ymfoddlona ar y *gôst* fel y safon i'w ganlyn, gan y bydd yn prynu amser a llafur ei gweision a'i morwynion—trefniant pa rai y mae hi yn eu trosglwyddo i'r stiward, neu yr *housekeeper*. Ond fel y byddwn yn dyfod i lawr at radd îs, y mae y feistres yn arolygu ei thŷ ei hun; ac i'r graddau y cymmer hi ddyddordeb ymarferol yn nghadwraeth y tŷ, y mae y tair ystyriaeth uchod yn dyfod yn bwysig iddi yn ei chynlluniau.

Nid oes gan y wraig dda y cyfeiriwyd ati fel yn gwneyd y cwbl o'r gwaith ei hun lawer i'w wneyd â chyfrifon. Gall, ar ei bysedd, ddyweyd i ba le y mae pob ceiniog wedi myned. Nid yn unig y mae yr arian yn brin, ond y mae yr amser felly hefyd; a phe y gellid cael moddion i gynnilo y llafur, byddai yn gaffaeliad iddi.

Ni a symmudwn, bellach, i sylwi ar y modd i

Gynnilo Amser.

Cyn y gallwn roddi ei iawn bris ar amser teulüyddes, dylid gweled beth yw nifer a maint y gorchwylion sydd ganddi i fyned drwyddynt mewn wythnos, dyweder; ac i ba sawl pâr o ddwylaw y mae y gwaith i'w ddosbarthu. Hawdd ydyw penderfynu y bydd 'amser' yn lled brin os

bydd golchi, pobi, parotoi bwyd, a glanhau y tŷ, ynghyd â magu plant, yn syrthio i ran yr un person, fel y cyfeiriwyd ato uchod. Yr ydym wedi dotio lawer tro, wrth fyned i dai rhai o'n cymmydogion, lle y mae hyn yn cael ei wneyd, ac yn gweled pa mor lanwaith yw y tŷ, ac mor daclus yw y plant; ac weithiau, byddwn yn gwneyd mor hyf a gofyn pa fodd y medrant gadw pethau mewn trefn? Sylwedd yr atteb a geir yn fynych ydyw, os bydd pawb yn iach, eu bod, wrth godi yn foreu, a threfnu eu gwaith yn mlaen llaw, yn dyfod drwyddo yn lled ryfedd.

Ar y llaw arall, dywedir fod gan lawer iawn o'n merched rhy fychan i'w wneyd gartref; yr hyn sydd yn sicr o fod yn wir, mewn teuluoedd lle y mae amryw o ferched; ac felly, y mae "amser" y rhai hyn yn ymddangos yn ddiwerth, i raddau. Nid ydym yn cofio clywed fod undyn erioed wedi breuddwydio am wastadhau hyn; a methiant hollol fyddai yr ymgais i ad-drefnu hyn, fel y gwahaniaeth rhwng cyfoeth dynion a'u gilydd. Nid ydyw *communism* o'r fath wedi llwyddo mewn un oes na gwlad, o ddyddiau yr apostolion hyd heddyw!

Gwelir, gan hyny, nad doeth ydyw i wraig sydd ganddi lawer i'w wneyd ymgymmeryd âg unrhyw waith, os na bydd yn wir angenrheidiol, fydd yn trethu llawer ar ei hamser. Ond gall gwraig, neu ferch, sydd ganddi ddigon o oriau hamddenol, wnïo, gwau, trin gardd a'i blodau a'i ffrwythau, astudio rhyw gelfyddyd neu gangen o wyddoniaeth, neu ymbleseru mewn llenyddiaeth—gydag amcanu hefyd at gwblhau gwaith y tŷ mewn ffordd mwy medrus a manwl nag y byddai yn rhesymol ei ddisgwyl gan wraig brysur.

O'r teuluoedd a allant hebgor rhai o'u genethod y mae y dosbarth mawr o ferched gweini yn deilliaw; a threfn hollol naturiol a boddhaol, yn ein tyb ni, ydyw iddynt roddi eu cynnorthwy a'u hamser mewn teuluoedd lle y mae eu heisieu, a chael tâl am hyny. Mae genym barch mawr i, a meddwl uchel am forwynion mewn gwasanaeth teuluol; ond cawn gyfleusdra, yn mhellach yn mlaen, i drafod perthynas meistres a morwyn a'u gilydd. Gan hyny, ni a adawn y cwestiwn yn awr.

Y mae llawer o ffyrdd eraill yn agored y dyddiau hyn i

ferched ieuaingc wneuthur defnydd buddfawr o'u hamser; sef, gwasanaethu mewn gweithfeydd, siopau, llythyrdai a gorsafau y pellebyr (*telegraph stations*), gwnïo, dilyn rhai crefftau, a chyflawni gwaith athrawesau, &c. Ac yn ddiweddar, wele meddyginiaeth yn agor ei drysau iddynt: ac y mae sylw mawr yn cael ei roddi ar weini ar gleifion mewn ysbyttai. Gan mai ymdrin â chynnildeb teuluaidd yr ydym, digon yw dywedyd y carem i ferched ieuaingc sydd yn meddwl am gadw tŷ rywbryd, beidio colli golwg ar hyny yn hollol yn eu dewisiad o'u galwedigaethau; ond ymberffeithio, yn hytrach, mewn rhyw faes o lafur fydd yn gynnorthwy iddynt rhag llaw. Ac yn y cyssylltiad yma yr ydym yn gweled fod gwasanaethu mewn teuluoedd yn rhagori ar y cwbl.

Gan mor amrywiol ydyw y gorchwylion sydd i'w cyflawni mewn gwahanol dai, nid ydyw yn bossibl rhoddi rheolau i lawr at drefnu amser gyda'r gwaith. Ond un mater o bwys ydyw *cychwyn yn foreu*—dechreu y diwrnod mewn amser da, fel y gellir disgwyl cael y gwaith mwyaf annymunol, a chaletaf, drosodd cyn i'r haul fod wedi gorphen y bedwaredd ran o'i yrfa.

Dirgelwch llwyddiant y rhai sydd yn myned trwy eu gwaith yn hwylus ac esmwyth ydyw, eu bod yn gallu *trefnu eu gwaith, a'u hamser*—pob dydd ei orchwyl priodol, a phob awr ei dyledswydd bennodedig. Ond cael hyn yn glir o flaen eu llygaid, rhagbarotoant ar gyfer eu gwaith; er esampl, erbyn diwrnod golchi, y maent wedi clirio y ffordd i gael llonydd gyda hyny, a phob peth yn barod at eu llaw. Y mae yn rhaid addef fod gan rai well penau yn naturiol at drefnu eu hamser, a'u gwaith, na'u gilydd. Gwelir ambell deulüyddes yn gallu cyflawni ei gwaith yn rhwydd a thawel—a chanddi amser gyda'r hwyr i wnïo. Mae y llall bob amser yn llawn trafferth—y dwfr heb fod yn boeth pan y bydd ei eisieu, y bara ddim yn barod i'r pobty, byth un pryd o fwyd yn ei amser—pob peth fel pe bae yn myned yn groes iddi; a hithau fel *sweep*, heb gael amser i ymolchi trwy dydd, a'r gwaith fel pe na byddai byth yn dyfod i ben! Y gwahaniaeth mawr rhyngddynt ydyw, fod un yn feddylgar a threfnus gyda'i gorchwylion, a'r llall yn ddi-amcan, ac yn gwneyd y pethau cyntaf a

ddeuant i law, heb ystyried na 'chonstro' pa fodd i wneuthur iddynt ffitio i'w gilydd.

Mater arall pwysig sydd ynglŷn â'r rhan yma o'r cwestiwn ydyw, *prydlondeb*. Dywedir mai 'ammhrydlondeb ydyw y lleidr mwyaf ar amser:'—felly, gwylier rhagddo!

Ond i ni ystyried fod y diffyg o brydlondeb mewn un person fydd yn gofalu am y prydau bwyd, dyweder, yn peri colled o ddeng munyd, fwy neu lai, bob un i bump neu ddeg o bersonau bob dydd, naturiol ydyw gresynu fod y fath nifer fawr o oriau yn cael eu colli a'u gwastraffu mewn blwyddyn yn y modd hwn.

Y mae yr hwn sydd yn dwyn cyssylltiad â masnach neu waith cyflogedig dan orfodaeth i fod yn y siop, swyddfa, neu weithdŷ erbyn awr bennodol. Mor annymunol yw i'r cyfryw orfod myned heb ei frecwest cyn cychwyn ei ddydd, neu 'golli awr' am na bydd yn ei le fel y dylasai fod, ac fel y buasai oni bae fod annhrefn ac ammhrydlondeb yn bodoli yn ei gartref! Y mae awrlais i'w gael yn mhob tŷ o'r braidd yn y dyddiau hyn; a gresyn na wneir defnydd gwell o'i rybuddion i arbed dyryswch.

Côf genym weled dau bictiwr wedi eu gosod yn gyfochrog â'u gilydd, o dai gweithwyr yn yr un ffactri. Yr amser oedd wyth o'r gloch yn y boreu—awr brecwest y gwŷr. Yn y cyntaf, yr oedd y wraig a'r plant wedi ymolchi a gwisgo am danynt yn daclus, y gegin yn lân, a'r dodrefn yn drefnus a gloew. Ar y bwrdd yr oedd llïan gwyn, y llestri a'r bwyd wedi eu gosod yn barod, a'r *coffee-pot* ar y pentan. Nid rhyfedd oedd gweled yr arwyddion o lawenydd ar wyneb y gŵr pan yn dyfod trwy y drws—yn adlewyrchiad megys o'r croesaw oedd yn pelydru yn llygaid y wraig, a'r olwg ar y plant yn rhedeg i'w gyfarfod.

Yn y darlun arall, yr oedd yn anhawdd cael allan, ar y cyntaf, mai yr un fath o gegin ydoedd a'r llall, gan mor annhrefnus yr oedd y dodrefn, a phob peth oedd ynddi! Y cloc oedd yr unig beth a ddangosai yr un wyneb; ac yr oedd yn amlwg fod rhywun wedi gofalu ei ddirwyn, gan ei fod yn dangos yr un amser a'r llall. Ond y gwirionedd a'r rheswm dros yr holl annhrefn oedd, fod y wraig wedi diystyru ei gynghorion tarawiadol. Yn lle bod y boreubryd

yn barod erbyn wyth, nid oedd hi ond newydd godi o'i gwely. Yr oedd golwg mawr arni—wedi taraw *gown* am dani rywsut—y tân wedi ei gynneu yn frysiog, ac yn y modd mwyaf gwastraffus—dim un parotoad o frecwest, ond y tegell; ac yn ei brys yn rhedeg â hwn ar y tân, yr oedd wedi taraw darn o'i bîg ymaith—y plant heb wisgo am danynt, ac yn crïo—y bwrdd wedi ei ddymchwelyd, a llwch i'w weled yn drwchus ar y cyfan! Pa syndod fod y gŵr, druan, pan yn agor y drws, ac yn canfod y fath annhrefn ac anghysur, yn troi ymaith yn dorcalonus, ac yn myned i'r dafarn gyfagos i chwilio am rywbeth i'w gynnhesu!

Byddai yn anhawdd coelio fod cyflog y ddau ddyn yr un, a'u bod o ran eu sefyllfa yn y weithfa yn gydradd. Ond ceir fod gan y cyntaf rywfaint o'i ennillion wedi eu rhoi heibio yn y bangc, a hyny a llawer 'ond' arall yn ganlyniad, os nad yn ffrwyth, i waith ei wraig yn codi yn foreu, ac â chynnildeb yn trefnu ei gwaith fel y byddai pob peth yn barod yn brydlawn. Y mae yn bur sicr ei bod wedi gofalu y noson gynt fod pethau wrth law erbyn y boreu—y priciau wedi eu rhoi i sychu, a'r glô wedi ei estyn, a'r dwfr heb fod yn mhell, heb law fod y llestri yn lân, ac yn eu lle.

Y mae *meddwl yn mlaen llaw* am negeseuon o'r fath, yn gystal a'r rhai sydd i'w cyrchu o'r siop neu y farchnad, yn cynnilo llawer ar amser. Nid ydyw yn hwylus gorfod rhedeg allan ar ganol golchi dillad i geisio pwys o sebon, neu liw glâs. Dylem wneuthur ymdrechion i gofio am bethau angenrheidiol at waith y tŷ pan y bydd genym hamdden i fyned i'w ceisio.

Cynnorthwy effeithiol at hyn—yn enwedig os yn byw yn mhell oddi wrth fasnachdy — fyddai cadw llechen mewn man cyfleus, fel y gellid taraw i lawr enw unrhyw beth fydd yn eisieu, pan ddarganfyddir hyny; ac yna, pan y bydd cenad yn myned i'r dref, ni bydd eisieu ond gwneyd rhestr o'r negesau. Osgöir felly y siomedigaeth o deimlo, ar ol bod siwrnai bell, ein bod wedi anghofio rhai o'r pethau mwyaf pwysig, a'r angenrheidrwydd am anfon lawer gwaith yn y dydd i hebrwng rhyw fân nwyddau.

Y mae manylrwydd mewn ceisio yn union yr hyn sydd

ddigon o ddefnyddiau at y gwaith sydd mewn llaw, yn gynnildeb ar amser a llafur. Pan yn glanhau ystafell, nid rhedeg i fyny ac i lawr y grisiau i geisio pob brws a charp, yn ol fel y bydd eu heisieu, a wna *housemaid* gelfydd; ond eu casglu at eu gilydd, a myned â hwy gyda hi yn y dechreu, fel na bydd dim yn ei rhwystro i orphen ei gorchwyl yn y modd goreu.

Gyda choginio, arbedir amser trwy gyrchu pob peth sydd yn angenrheidiol ar y bwrdd yn gyntaf; a bydd cogyddes dda wedi edrych at y tân mewn pryd, fel y bydd y pobty yn y poethder dymunol erbyn y bydd y bara, neu y teisenau, yn barod i'w rhoi i mewn. Gwelir rhai anghelfydd, weithiau, yn lle ystyried, wrth ddechreu, pa faint o flawd, a dwfr, &c., a fydd yn angenrheidiol i wneyd pastai, yn cychwyn pobi gyda rhywfaint a ddigwydda fod wrth law: yna, gwelant nad oes ganddynt ddigon o flawd, a bydd yn rhaid ei nol o'r bwydgell—neu gwaeth fyth, o'r siop. Yna cânt fod y dwfr yn brin, ac ar ganol eu gwaith rhaid myned i'w geisio. Wedi hyny, bydd yn rhywyr chwilio am chwaneg o ddysglau neu *tins;* ac yn y diwedd, cofiant am y tân a'r pobty! Y mae coginio yn y modd aflawen hwn yn cymmeryd tair gwaith yr amser a ddylai, heb law ei fod yn costio yn ddrud yn y dyfethdod y mae yn ei achosi ar fwydydd, trwy sefyll yn hir, a chael eu hanner grasu.

Dylid ymdrechu cael gwaith y tŷ drosodd yn gynnar, fel y gellir sicrhau hamdden i fyned allan i'r awyr agored cyn iddi hwyrhau. Y mae hyn yn bwysig er iechyd; a gellir cyduno hyn, i fesur, â'r cyrchiad o'r negeseuon y soniwyd am danynt uchod.

Heb law hyn, y mae llawer o waith trwsio, gwnïo, a gwau, i'w wneyd mewn teulu. Os mai gyda'r nos y bydd y teulu yn cydgyfarfod, bydd gwaith o'r fath yn bleserus a chyfaddas at yr adeg hono; gan nad ydyw yn rhwystro yr ymddiddan cyffredinol, neu y darllen allan a wneir yn gyffredin gan y tad, neu y meibion.

Dylem gofio, yn mhob dosbarthiad o'n hamser, am ein rhwymedigaeth i Greawdwr amser! a hyrwyddo, hyd y mae yn ein gallu, y cyflawniad o bob dyledswydd grefyddol—teuluaidd, a phersonol.

O dan yr hen oruchwyliaeth, yr oedd yr Arglwydd yn gofyn y seithfed ran o amser; ac nid oes genym un sail i feddwl ei fod yn foddlawn ar lai na hyny yn awr. Dylem ar bob cyfrif drefnu ein gwaith fel nad elwir am wneyd dim ond yr hyn sydd anhebgorol angenrheidiol ar y Sabbath, a gwneuthur pob darpariaeth fydd yn bossibl ar gyfer hyny ar ddydd Sadwrn.

Yn nghanol ein trafferthion beunyddiol ynglŷn â chadw tŷ, a dwyn teulu i fyny, na fydded i ni anghofio dybenion mawr a phwysig amser; yr hwn, yn ol yr hybarch John Jones, o Dal-y-sarn, ni phery yn hir ar y goreu, gan nad ydyw ond 'cwmmwl bychan wedi ei grogi yn ffurfafen tragwyddoldeb, yn gwlawio bwriadau tragwyddol Duw, ac wedi hyny yn diflanu!'

Cynnilo Llafur.

'*A woman's work is never done*,' medd y Sais. Ac y mae yn debyg ei fod yn dyweyd hyn wrth edrych ar y gofal dibaid sydd ar wragedd, hwyr a boreu; a'r un gwaith yn cael ei ail wneyd yn feunyddiol, heb ymddangos un mymryn pellach yn ei flaen yn mhen y flwyddyn; gan mai, i fesur mawr, parotoi ar gyfer angenrheidiau sydd yn cyfodi wythnos ar ol wythnos, a dydd ar ol dydd, yn ei theulu, ydyw rhan gwraig y tŷ, a'r rhai sydd yn ei chynnorthwyo. Ac hyd nes y darfyddo yr angenrheidiau hyny, ni bydd prinder, gobeithio, o ddwylaw parod, a chalonau teimladwy i weinyddu iddynt.

Y mae dau syniad yn ymgynnyg i ni ar hyn:—

1. Y dylid cynnilo llafur. Nid er mwyn estyn byd da i'r dïog a'r difater—y rhai, ond cael esmwythdra i'w cyrph, ydynt yn barod i ddygymmod âg aflerwch a baw; ond gweithio yn y fath fodd fel na bydd eisieu myned dros yr un peth fwy nag unwaith. Bod yn lanwaith gyda'r dillad, fel na fwyheir gwaith golchi pan yn cyflawni y gorchwylion caletaf a butraf—osgoi pob siwrnai fydd yn bossibl i fyny ac i lawr y grisiau, trwy drefnu cludo un baich i fyny a dyfod âg un arall i lawr—ac arbed llafur yn mhob ffordd y gellir meddwl am dano.

Y mae *aflerwch* yn achosi llawer o lafur. Tra nad ydyw ond gwaith bychan rhoi peth yn ei le priodol, lle y

gellir ei gael wrth law ar y foment y bydd ei eisieu, y mae diofalwch yn hyn yn peri trafferth a gwaith chwilio fydd yn hollol afreidiol. Mae y ddïareb, "Lle i bob peth, ac i bob peth ei le," yn deilwng iawn o sylw pob teulüyddes. A dylid astudio a phlanio tipyn pa fodd i drefnu cypbyrddau a silffodd cyfleus, fel y bydd ei iawn le i bob llestr, llïan, a brws, a ddefnyddir at waith y tŷ, ac ymdrech yn cael ei wneyd wedi hyny i'w cadw yn eu lle.

Mwyheir llafur wrth adael gormodedd o unrhyw bethau allan: megys llïeiniau, gwydrau, a chyllyll a ffyrch, &c. Fe gadwa yr *housekeeper* ofalus ei *stores* o bob math wrth gefn, yn rhywle nas gall y llwch a'r mŵg mo'u cyrhaedd, gan adael allan yn unig y nifer angenrheidiol i'r teulu. Sicrhâ hyn y bydd y gweddill i'w cael yn lân ar y funyd y bydd eu heisieu yn y cwpbwrdd, neu y gîst.

Y mae llawer o gynllunio a dyfeisio yn yr oes hon er mwyn cynnilo llafur; ac y mae cynnorthwyon o'r fath yn dderbyniol iawn, yn enwedig lle y mae teuluoedd mawr, a'r gwaith yn galed a thrwm. Y mae ager yn gwneyd rhyfeddodau yn y weithfa ac yn muarth y fferm, ond y mae tŷ cyffredin yn faes rhy fychan iddo weithio i lawer o bwrpas; er hyny, nis gwyddom pa beth a ddyfeisir yn y blynyddoedd nesaf. Y mae yn fwy na thebyg y gelwir ar wefr (*electricity*), a nwy, i gynnorthwyo y deulüyddes, os nad ellir gyda hyny gymmhwyso ager at wasanaeth y tŷ a'r teulu. Cawn wefr, y mae yn debyg, i gyflawni llawer gorchwyl yn y tŷ, heb law goleuo yr ystafelloedd.

Os llwydda M. Marcel Deprez—yr hwn, gyda llaw, a gychwynodd ei yrfa fel gweithiwr cyffredin—breuddwyd bywyd yr hwn sydd wedi bod i grynhoi grymusder galluoedd natur, megys llanw a thrai y môr, treigliad afonydd, a rhaiadrau a gwyntoedd, a'i drosglwyddo i annedd-dai cyffredin, gallwn ddisgwyl y bydd cyfnewidiad mawr yn yr oes nesaf yn nygiad gwaith tŷ yn ei flaen. Byddant yn ysgwyd gwelyau plu, golchi, manglo, pympio dwfr, pobi, gwnïo, &c., yn nerth y cymmhwysiad newydd hwn o allu sydd yma yn ymgolli yn ein golwg, heb i ni gael gafael arno.

Y mae y peiriannau sydd genym yn awr at olchi, manglo, ysgubo llawr, gwnïo, gwau, a glanhau cyllyll, yn

gymmaint o gam yn mlaen ar yr hyn a fu yn yr oes o'r blaen, ag a fydd yr hyn y cyfeiriwyd ato uchod ar y rhai presennol. Y mae llawer o'r cynnorthwyon hyn yn atteb eu dyben yn dda, ac yn talu am danynt eu hunain yn fuan trwy leihau y gwaith yn y tŷ. Ond y mae rhai o honynt yn gostus i'w prynu, ac i'w cadw yn eu lle; ac weithiau mor drafferthus i'w gweithio, fel nad ydynt yn arbed llawer ar amser na llafur y rhai fydd yn eu defnyddio. Ond fel y bydd gwelliantau yn cael eu dyfeisio ganddynt, deuant yn fwy perffaith.

2. Dylai cynnildeb fod yn ffrwyth llafur—hyny ydyw, cynnildeb arianol. Dyma'r amcan sydd mewn golwg yn gyffredin wrth weithio mor galed, foreu a hwyr.

'Y geiniog a gynnilir sydd gystal a'r geiniog a ennillir.' Rhan y gŵr, fel rheol, ydyw ennill arian; a rhan y wraig ydyw eu cynnilo. Ac os bydd hi yn lled fedrus a diwyd, nid dirmygus y ceir fod ei rhan hi o'r bartneriaeth.

Gyda choginio, er esampl, y mae cyfleusdra i arbed llawer o draul, ond cymmeryd trafferth i drin y bwydydd yn y modd goreu, a gofalu am y gweddillion—y rhai, ond odid, ydynt yn hawdd eu troi i ddefnydd da.

Ceir fod medrusrwydd gyda hyn yn talu ei ffordd yn dda. Pe rhoddid yr un cyffeirau yn nwylaw dwy wraig—un wedi dysgu coginiaeth yn ymarferol, a'r llall heb wneyd felly, ceid gan y gyntaf giniaw rhagorol bob dydd am wythnos, gyda danteithion i swper. Gan y llall, ceid cig wedi hanner ei rostio, neu wedi ei ofer ferwi, am ddau ddiwrnod neu dri—ac heb fod ganddi un ddirnadaeth pa fodd i ddefnyddio y *broth*, neu'r gweddillion cig, a thafolion (*vegetables*)—ond eu cymmeryd fel y byddant.

Ai anwybodaeth, neu ddiogi, ydyw y rheswm paham y gwelir tê ar y bwrdd mor fynych mewn llawer o dai?—tê i frecwest, tê i giniaw, tê amser tê, a thê i swper? Y mae pawb yn meddwl y gallant hwylio tê; ac ymfoddlona y rhai difater ar hyny, heb ymdrechu am y wybodaeth a'u galluogant i roi ymborth llawer mwy maethlawn ac iachusol i'w teuluoedd ar ond ychydig o draul.

Y mae cwpanaid o dê yn eithaf adfywiol yn ei amser priodol; ond yr ydym yn meddwl fod unwaith yn y dydd, neu ddwywaith y fan bellaf, yn llawn ddigon aml i wneyd

pryd o hono. Carem weled isgell (*soup*) yn cymmeryd ei le yn amlach yn nhai gweithwyr—lle y mae yr ennillwyr bara yn dibynu ar eu gewynau a'u nerth corphorol am eu cyflogau. Y mae yn fwy trafferthus, y mae yn siwr, parotoi saig o fwyd o'r fath na gwneyd dysglaid o dê: ond, a chymmeryd pob peth i ystyriaeth, nid yw yn fwy costus; ac y mae yn ddiammheu ei fod yn llawer mwy boddhaol a maethlawn. Hefyd, y mae modd ei amrywio mewn cymmaint o wahanol ffyrdd, fel na bydd perygl i neb ddiflasu ar yr un peth. Yn ei wneuthuriad, gwneir defnydd o rai pethau na byddai yn hawdd eu troi at un pwrpas arall; megys esgyrn, a mân weddillion, y rhai, yn aml, a wastreffir. Nid oes eisieu tân cyflym i'w barotoi; ac unwaith y rhoddir y defnyddiau i gyd i mewn, ni ofyna sylw parhaus y gogyddes chwaith. Y mae arbed tanwydd, osgoi gwastraff, a hebgor yr angenrheidrwydd o wylied unrhyw beth yn hir, yn elfenau pwysig iawn ynglŷn â chynnildeb.

Y mae y llafur a gymmerir i drin bwyd, a'i osod ar y bwrdd yn iawn, yn gynnorthwy llawer tro i wneyd i giniaw go fychan gyrhaedd yn mhell—gyda *gravy* a *sauce*, ac ychydig o dafolion, fe wna y gogyddes fedrus giniaw blasus gydag ond ychydig o gig. A thra y mae cig mor ddrud ag ydyw yn bresennol, a phethau eraill yn fwy rhesymol, y mae llawer o fantais i'w gael wrth helaethu y pryd o fwyd trwy ryw gynnorthwyon o'r fath.

Y mae ŵyau, llaeth, ac ymenyn yn rhad, ac yn hawdd eu cael yn ffres yn y wlad; ond y mae yn ammheus genym a ydyw y defnydd goreu yn cael ei wneuthur o honynt yn aml.

Gan ein bod yn ofni myned yn rhy faith, gadawn goginiaeth yn awr gyda hyn o sylw. Pe y cymmerid bara, fel enghraifft o lawer o bethau—y mae yn llawer gwell a rhatach wedi ei wneyd gartref, yn hytrach na'i brynu mewn siop. Nid ydyw mor ddarfodedig; a chawn fwy am ein harian wrth brynu blawd a'i bobi gartref, heb law y byddis yn sicrhau mai blawd iach a phur yr ydys yn ei fwyta. Felly gyda theisenau, *preserves*, *pickles*, &c.

Gyda golchi dillad hefyd, y mae y llafur gartref yn arbed talu yn ddrud am gael gwneyd y gwaith allan; a

chynnilir llawer trwy wnïo a gwau gartref, os bydd amser at hyny. Os nad ellir gwnïo llawer o bethau newyddion, dylid gofalu am drwsio dilladau a llïeiniau, a hyny mor gynted ag y bydd yn angenrheidiol, er mwyn gwneyd iddynt barhau mor hir ag y bydd modd, ac edrych yn daclus. Mewn teulu mawr, nid dibwys, yn ddïau, ydyw y dysg a'r dawn i drefnu dilladau plant, a'u cymmhwyso i'r naill ar ol y llall. Dywedir mai un o ragorolion penaf gwraig ydyw ei defnyddiad deallgar o'i dwylaw a'i bysedd; a phan y mae hyn yn cael ei uno â thymmher dda i iro yr olwynion, a synwyr cryf i arolygu a threfnu y gwaith, y mae y deulüyddes gynnil, a'r fam ddiwyd, yn ddigyffelyb yn eu goruchwyliaeth yn y tŷ.

Cynnildeb yn nhreuliau y Ty.

'Diwedd y gân yw y geiniog' ydyw hi gyda'r cwestiwn hwn, fel llawer arall. Gan fod hyn yn ystyriaeth hynod bwysig yn y mwyafrif mawr o deuluoedd, ni chyrhaeddir gradd uchel mewn 'cynnildeb teuluol' heb ddangos gofal a darbodaeth gyda'r treuliadau arianol; a dyma'r safon hawddaf i ni farnu pa un a ydym yn debyg o gario ein dybenion allan yn llwyddiannus, ai peidio.

Y mae amrywiol ffyrdd o gynnilo treuliau y teulu, os byddis yn cael fod hyny yn angenrheidiol—rhai yn gymmeradwy, ac eraill heb fod felly.

Y mae *pob arbediad o wastraff* yn sicr o gymmhell ei hun fel dyledswydd i'r deulüyddes ofalus a gwir gynnil, pa beth bynag fydd amgylchiadau y teulu. Ond yn y blynyddoedd diweddaf, y mae yn anhawdd, mewn llawer teulu, gwneyd i'r ddeupen gyfarfod yn aml—a gelwir am leihâd yn y treuliadau. Pan y bydd hyny yn ofynol, llawer gwell ydyw tynu i fewn yn yr hyn a werir am foethau (*luxuries*), na phrynu pethau angenrheidiol bywyd ar *scale* waelach, am eu bod yn rhatach. Pe baem yn cymmeryd bwyd, er esampl, gwell gwneyd heb ddanteithion—megys pwdinau a theisenau, a chael bara, ymenyn, llaeth, cig, a phytatw, yn dda ac yn iachus. Neu, mewn dillad—gwell gwneyd heb *trimmings*, na chael y brethyn, neu y llïan, yn wael, ac yn annhebyg o wisgo yn hir.

Cadw cyfrif manwl o holl gostau a threuliadau teulu a

rydd ddangoseg gywir pa fodd y mae yr arian yn myned; ac os bydd y *balance* heb fod ar yr ochr iawn, nid anhawdd gweled yn mha le y dylid cynnilo. Y mae llyfrau bychain i'w cael, wedi eu llinellu o dan y gwahanol 'benau, fel nad oes ond eisieu rhoi ynddynt y swm a delir am y gwahanol nwyddau; neu y mae yn hawdd cyfaddasu cyfrif-lyfr cyffredin i'r pwrpas.

Pan y ceir arian y mis neu'r wythnos i law, dylid cofio ei fod i barhau hyd nes y bydd taliad arall yn digwydd, a pheidio ei wario am bob peth a ddena ein sylw y diwrnodau cyntaf.

Gwnaeth gŵr boneddig—cyfarwyddwr un o'r sefydliadau mwyaf yn y brifddinas—sylw neu ddau yn ein clyw sydd yn wir werth eu hadrodd yn y cyssylltiad hwn:—'Byddaf yn dysgu gwerth arian i fy nheulu,' meddai, 'trwy wneyd iddynt gadw cyfrif manwl o bob swllt y byddant yn ei wario, ac y mae yn rhaid iddynt wneuthur i'w *hallowance* barhau am y mis. Un rheol arall sydd genyf na wiw ei thori ydyw, eu bod i dalu arian parod am bob peth y maent yn ei brynu. *It is such a check upon the imagination?*'

Y mae rhai pobl fel pe na baent yn gallu ymattal rhag prynu unrhyw beth a gymmer eu ffansi; ac os bydd modd gadael y talu hyd ryw amser draw yn y dyfodol, byddant yn hapus ddigon. Ond cânt mai peth diflas iawn yw talu hen ddyled am nwyddau fydd wedi darfod am danynt; a chan nad yw oedi talu yn gwneyd i ffwrdd â'u cyfrifoldeb, daw bil mawr ar eu gwarthaf yn annisgwyliadwy rhyw ddiwrnod—pan y bydd eu harian wedi darfod, hwyrach! Y mae y rhent, trethi, biliau nwy a dwfr, yn ddigon o fwganod i'w hofni, ac i barotoi ar eu cyfer yn niwedd y chwarter neu yr hanner blwyddyn—heb wneuthur iddynt eu hunain leng o honynt!

Ceir llawer o fanteision wrth dalu arian parod—yn mysg pa rai y mae yr arferiad gan lawer o fasnachwyr i roddi *discount*, neu wneuthur gostyngiad yn mhrisiau pethau pan delir am danynt allan o law.

Y mae yn fwy boddhaol i'r deulüyddes fyned i'r farchnach a'r siop ei hun i brynu yr hyn fydd eisieu, na rhoi archebion (*orders*) wrth ei drws, na gyru morwyn i'w ceisio.

Manteisia felly wrth weled y cig cyn penderfynu pa ddarn i'w gymmeryd; ac os ydyw hi yn ddigon gwybodus i farnu ei ansawdd, y mae hi yn ennill wrth gael ei dewis —yn lle gorfod cymmeryd beth bynag a anfona y cigydd.

Gyda ffrwythydd a thafolion yr un modd. Y mae ar brydiau gyflawnder o un math yn y farchnad—ac mewn canlyniad, y maent yn rhad pan y byddant felly. Wrth fyned yno ei hun, gall sicrhau rhai i'w preserfio neu eu piclo am bris isel; tra, ar ddiwrnod arall, fe allai y byddant, o herwydd prinder, lawer yn fwy drud.

Gyda physgod hefyd, wrth anfon archeb am ryw rai pennodol, y mae hi yn gorfod talu y pris uchaf; ac hwyrach, yn cael rhai gwael, ac wedi hir sefyll; er y gall fod cyflenwad o rai gwell a rhatach yn y farchnad o ryw fath arall. Y mae eisieu bod dipyn yn llygadog gyda marchnata a phrynu nwyddau.

Ceir cryn lawer o fantais trwy brynu rhai pethau ar ryw adeg bennodol o'r flwyddyn—glô, er esampl. Y mae marsiandwyr glô yn codi mwy am dano tua'r Nadolig nag ydynt cyn dechreu y gauaf. Os bydd cyfleusdra i'w gadw, y mae yn werth i'r rhai fydd yn defnyddio llawer brynu llonaid *truck* tua mis Medi, neu ddau lwyth neu dri i'r rhai fydd âg ychydig o dân i'w gadw i fyny—digon o ystoc dros y gauaf—fel na bydd raid talu crogbris am dano.

Yn lled debyg ydyw hi gyda defnyddiau dillad. Gan fod ar y *drapers* eisieu clirio allan eu nwyddau ar ddiwedd tymmhor, neu werthu allan yn mhen yr hanner blwyddyn, gwyddom am lawer o foneddigesau fydd yn gofalu am wneyd eu pryniadau mwyaf pwysig ar yr adeg hono, pan y bydd y prisiau wedi gostwng. Ond y maent yn gofalu myned i siop yn yr hon y gwyddant na chânt eu twyllo.

Dylid dyweyd gair yn y fan yma fel gocheliad rhag prynu 'bargeinion' yn unig am eu bod yn rhad. Os nad oes gwir angen peth, na phryner ef am unrhyw bris. Da fydd chwilio ar y pryd i ansawdd pob dilledyn a defnydd a brynir, rhag ofn siomedigaeth pan yr agorir ef gartref.

Gyda golwg ar dê, sugr, blawd, a phytatw, a phethau o'r fath, y ffordd rataf ydyw eu prynu mewn sypiau lled

fawr, os bydd y teulu yn ddigon ei faint i'w defnyddio cyn iddynt waethygu wrth eu cadw.

Dywedasom, ychydig yn ol, fod rhai ffyrdd o gynnilo treuliadau heb fod yn rhai canmoladwy.

Y mae rhai pobl yn rhy gynnil i geisio pethau angenrheidiol at waith y tŷ; ac eraill yn gommedd estyn y draul at adgyweiriadau hyd nes y bydd hi yn rhy ddiweddar yn mron.

Er mwyn cael pethau i drefn briodol, da ydyw prynu swm o nwyddau gwahanol pan y bydd yr amgylchiadau yn caniatau; ac ond bod yn ddoeth wrth wneyd hyny, ceir llôg da yn y cysur a'r rhwyddineb â pha rai y cerir gwaith y tŷ yn ei flaen.

Mewn llawer o dai, o bob gorchwyl, golchi dillad yw y gwaith sydd yn trethu nerth ac amynedd y deulüyddes fwyaf. Pan y mae y gwaith yn galed, a'r dwylaw yn ychydig, dylid cael cynnorthwy peiriant (*machine*) i'r pwrpas. Bwrier ein bod yn talu 5*p*. am beiriant golchi. Os gwna ei waith yn dda a hwylus, fe dâl am dano ei hun mewn blwyddyn neu ddwy, heb ddirywio nemawr yn ei werth. Felly, y mae y draul yn ganmoladwy, ac yn troi allan yn ennillfawr.

Yr un peth y gellir ei ddyweyd am wnïo. Y mae llawer mam drafferthus wedi gallu dyfod i ben â'r trwsio diderfyn, ac â'r gofyn am ddilladau newyddion sydd o hyd yn codi mewn teulu mawr, trwy gynnorthwy ei pheiriant gwnïo; ac ni ddywed un dyn synwyrol ei bod wedi gwneyd camddefnydd o'r ychydig bunnoedd a wariodd am dani, gan ei bod wedi cael y fath swm mawr o waith drwyddi, a hyny heb ei niweidio mewn un modd.

Ffordd arall sydd gan rai i gynnilo (?) ydyw cau eu pocedau yn dŷn yn ngwyneb pob appêl am elusen neu gasgliad. Llwybr annoeth ac anghrefyddol ydyw hwn; gan fod yr hyn a roddir i'r tlawd wedi ei fenthyca i'r Arglwydd! Gwell ydyw rhoi heibio moethau a danteithion nag anghofio yr ymddiried hwn y mae yr Arglwydd Iesu wedi ei adael i ni.

Yr oedd boneddiges o'n cydnabod yn estyn chweugain i ni, un tro, at Gymdeithas Dorcas; a chan ein bod yn gwybod ei fod yn anhawdd iawn iddi hebgor y swm,

ceisiem ei pherswadio nad oedd raid iddi roddi cymmaint er mwyn sicrhau i'r pwyllgor ei bod yn parhau i gydymdeimlo â'u gweithrediadau. 'Na,' meddai: 'yr wyf yn cofio gweled sylw unwaith, mai y peth *cyntaf* y mae llawer yn cynnilo ynddo ydyw eu cyfraniadau at achosion da, a'u helusenau; a phenderfynais, pan aeth y byd yn fy erbyn, mai y peth *diweddaf* y gwnawn i gynnilo ynddo fyddai fy rhoddion bychain o'r fath. Ac yn wir,' meddai, gyda dagrau yn ei llygaid, 'nid ydyw wedi myned mor bell a hyny arnaf etto; ond y mae yr arian yn dyfod o rywle yn rhyfedd iawn—ac y mae y pleser o'u rhoi at achosion da sydd yn gynnorthwy i lawer o dlodion, yn gwneyd i fyny i mi am y cynnilo sydd ynglŷn â hyny.'

Y mae yr hen ddïareb yn dyweyd wrthym, 'Yn mhob llafur y mae elw.' Wrth edrych ar y gofal diflino sydd yn rhan gwraig ynglŷn â chadw tŷ, y dyledswyddau mawr a mân, a'r gorchwylion dirifedi sydd yn ail-adrodd eu hunain drosodd a throsodd drachefn iddi bob dydd, ac heb fod ganddi fawr i'w ddangos yn mhen y flwyddyn fel ffrwyth ei llafur, y mae yn rhydd i ni ofyn y cwestiwn, 'A oes iddi elw yn ei gwaith?'

Yr ydym yn credu fod; a bod y wobr yn un o radd uchel hefyd—fel y mae anrhydedd yn uwch nag elw arianol.

Heb law y pleser sydd mewn gweithio, y mae ganddi y cymmhelliadau goreu i'w symbylu yn mlaen. Bob tro y bydd y gŵr, wrth ddyfod i'r tŷ, yn edrych fel pe bae wedi cyrhaedd rhyw hafan ddymunol, ac yn sirioli, er ei holl flinder a'i helbulon:—bob tro y gall hi, trwy ei gweithgarwch a'i chynnildeb, esmwythau ei bryder gyda golwg ar gostau byw:—bob tro y bydd pryd o fwyd o'i choginiaeth hi ei hun yn cael ei fwynhau a'i ganmawl:—bob tro y mae ei hanwyliaid yn dangos mai wrth yr aelwyd gartref, ac yn ei chwmni hi, y mae y lle goreu ganddynt o dan haul i dreulio eu horiau hamddenol:—a phob tro y bydd cymmydog trallodus yn rhedeg ati am gynghor neu gynnorthwy, y mae y wraig sydd â'i chalon yn ei hiawn le yn teimlo nad ofer yw ei llafur, ac nad methiant ydyw ei hymdrechion! 'Calon ei gŵr a ymddiried ynddi!' 'Ei phlant a godant, ac a'i galwant hi yn ddedwydd!' 'A chanmolir ei gweithredoedd yn y pyrth!'

Pennod VII.

CYNNILDEB MEWN BWYDYDD.

Y mae yr astudiaeth mwy cyffredinol sydd ar fferylliaeth yn ei wahanol ganghenau yn yr ugain mlynedd diweddaf wedi bod yn foddion i gil-agor llygaid y werin i'r angenrheidrwydd am gael ymborth iach a chymmhwys i'r dybenion pwysig sydd iddo yn ein cyrph, er ein cynnal mewn nerth a hoenusrwydd; ac hefyd, fod i'r bwyd gael ei goginio yn y fath fodd ag i sicrhau na bydd i'w faeth a'i rinwedd gael eu dinystrio, neu eu gwastraffu, yn ei barotoad.

Pe buasem yn holi rhai o blant Ysgolion y Byrddau, caem eu bod yn gwybod fod gan y bwyd a fwynheir genym waith triphlyg i'w gyflawni; sef, cynnyrchu gwres, magu cnawd, a ffurfio esgyrn. Ac er nad oes ond un math o luniaeth sydd yn cwblhau yr oll o'r gofynion hyn mewn cyfartaledd priodol, dywedent fod yr elfenau angenrheidiol, mewn gwahanol raddau, i'w cael yn yr amrywiaeth ymborth a grëwyd er ein mwyn, ac sydd mor bleserus i'r chwaeth.

Da fyddai i bob teulüyddes astudio rhyw gymmaint ar gwestiynau o'r fath er mwyn iddi wybod am ansoddau gwahanol fwydydd, a pha rai sydd fwyaf cyfaddas i aelodau y teulu sydd yn derbyn eu bwyd oddi ar ei llaw. Er enghraifft, nid yr un ddysglaid sydd fuddiol a chymmeradwy i ddyn ieuangc ag i hen ŵr; a dywedir fod iechyd niferoedd o blant yn cael ei ammharu am eu hoes trwy roddi bwyd iddynt, pan yn ieuaingc, nad allant ei dreulio.

Llaeth a roddir gan natur fel lluniaeth pwrpasol i fabanod. Ac y mae fferylliaeth yn profi ei gyfaddasrwydd, am ei fod yn cynnwys yr oll o'r adnoddau angenrheidiol i'w tyfiant a'u meithriniaeth; ac hefyd, fod yr anhebgorion hyny yn y cyfartaledd perffeithiaf a mwyaf priodol iddynt. Llaeth y fam ydyw y goreu, wrth gwrs; ond os na cheir hwnw, y mae llaeth y fuwch, wedi ei deneuo âg ychydig ddwfr, os yn rhy dew, yn well na dim arall a geir

hyd nes y bydd dannedd y bychan yn gwneyd eu hymddangosiad; ac y gwelir, drwy hyny, fod natur yn galw am waith iddynt.

Camgymmeriad fyddai tybied mai cnoi cig ydyw y gwaith y mae y perlau bychain yn neint-le y plentyn wyth mis oed yn barod iddo. Y mae yn rhaid aros nes y daw y cil-ddannedd at hyny; ond y mae bwyd bara, neu *biscuits* wedi eu malu, ynghyd â llaeth wedi ei dewychu â blawdiau, neu rawn, sydd yn cynnwys syth (*starch*), yn gyfnewidiad dymunol tua'r oed yma—pryd y mae doctoriaid yn arfer cynghori diddyfniad y plant.

Tyner a meddal ydyw esgyrn babanod, fel y gwyddys; ac os na roddir iddynt fwyd maethlawn a chyfaddas, yn enwedig os na chânt ddigon o laeth, parhâ eu hesgyrn yn feddalion, fel *gristle;* a phan y dechreuant gerdded, ni bydd eu coesau a'u cefnau yn ddigon cryfion i'w dal. Dyma y rheswm paham y gwelir yn aml blant afiach, neu rai heb gael chwareu teg, yn gloffion, neu â chefnau a choesau ceimion ganddynt.

Y mae tyfiant eu dannedd yn cymmeryd i fyny yr un sylwedd o'u hymborth ag sydd yn ofynol i nerthu a chaledu eu hesgyrn; sef, ffoddhâl calch (*phosphate of lime*). Ceir hwn yn helaeth mewn llaeth, blawdiau o wahanol fathau, a thafolion, yn mysg pa rai y mae pytatw yn oddefol i'w rhoddi mewn cymmedroldeb i blant ieuaingc, a ffrwythydd, a phethau eraill.

Fel y tyfa y plentyn, y mae galwad yn codi am gryfach bwydydd er dadblygu y gewynau a'r ymenydd, heb law chwanegu at ei gnawd a'i esgyrn yn ol ei dyfiant; ac hefyd, i wneyd i fyny yr hyn sydd yn treulio allan yn ei ymarferiadau wrth chwareu a gweithio—yr hyn a gymmer le, i fesur mwy neu lai, yn hanes pob dyn yn ystod ei oes.

Cymmerwn, felly, yn ganiataol fod yn rhaid i ni chwilio am fwydydd fydd yn cynnwys yr elfenau gofynol i'r gwaith tri-phlyg a enwyd; ac yn newisiad a chyfartaliad yr hyn a duedda oreu i feithrin iechyd, fe ddangosa y deulüyddes ei doethineb a'i gwir gynnildeb.

1. Cawn fod un math o ymborth yn *cadw y corph yn gynnhes, ac yn ei gryfhau.* Os esgeuluswn gymmeryd bwydydd sydd yn cynnyrchu gwres, collwn ein hawydd

am waith, a'r nerth i weithio, y mae dyn, pan wedi rhynu, yn teimlo yn wan a dïymadferth.

Tymmheredd naturiol y corph dynol ydyw 98½° o raddau ar y gwresfesurydd (*thermometer Fah.*); ac y mae yn bwysig iawn ei fod yn cael ei gadw yn y tymmheredd hwn, pa le bynag y bydd y dyn yn byw—ai yn India boeth, neu yn Ynysoedd yr Iâ.

Gwneir hyn, i fesur mawr, gan yr ymborth a gymmerir: a gwelir, gan hyny, nad yr un bwyd fyddai yn gymmhwys i drigolion y ddau eithafoedd a enwyd. Olew, ymenyn, a brasder, ydyw yr hyn y mae pobl fychain Ynys yr Iâ yn chwilio am danynt, i'w cadw rhag rhewi yn eu gwlad ogleddol. Ond y mae yr Indiaid yn bwyta llai, yn ol yr herwydd, ac yn gwrthod pob brasder, gan ymhyfrydu mewn ffrwythydd, tafolion, sugr, a grawn—y rhai sydd yn ddigon i dwymno eu gwaed hwy o dan belydrau noethion yr haul.

Y syth (*starch*) sydd yn y rhestr ddiweddaf a enwyd, sydd yn cymmeryd lle yr olew fel gwresogydd.

Yr ydym ninnau, yn Mhrydain, ar dywydd poeth, yn defnyddio llawer mwy o ymborth yr Indiaid nag a ddefnyddiwn yn y gauaf, pan y ceir fod ein hawydd yn fwy am gigau a brasder. Y mae y ddau yn llesol i ni mewn cymmedroldeb, ac y mae yr amrywiaeth yn foddhaol.

Perthyna y naill a'r llall o'r bwydydd hyn i'r dosbarth a elwir y 'golosgaidd' (*carbonaceous*), am eu bod yn cynnwys y golosg gofynol i'n hangenrheidiau. Y mae hwn yn ymuno â'r ufelai (*oxygen*) sydd yn yr awyr yr ydym yn ei anadlu; ac felly, yn cynnyrchu gwres mor wirioneddol ag a wneir wrth gynneu tân, er nad yw yn llosgi yn fflam; a theflir ymaith o'r genau y *carbonic acid gas* a'r lleithder a achosir drwy hyny. Y mae y gwres a geir i'r corph yn ystordy o nerth ac yni; a gwelir fod y dynion sydd yn gweithio yn galed, ac yn arfer eu nerth cyhyrol (*muscular*), yn dibynu, i raddau mawr, ar y bwydydd sydd yn cynnwys olew a brasder i'w nerthu i gyflawni eu gorchwylion.

Y mae dyn yn anadlu yn gyflym tra yn gweithio; ac mewn canlyniad, yn defnyddio mwy o'r gwres a gynnyrchir, nag y mae pan yn cysgu, neu mewn llonyddwch,

heb law fod ei groen yn taflu allan wres mewn chwys, a bod ysgogiadau y corph yn cymmeryd i fyny y cryfder a'r egni a feithrinir gan yr ymborth golosgaidd.

Cynnwysa pob ŷd olew mewn cyfartaledd lled fawr. Ceir fod o ddau i bedwar pwys o hono mewn canpwys o flawd gwenith, tra y mae o bump i wyth pwys mewn blawd ceirch.

2. Deuwn yn awr at y bwydydd sydd yn magu cnawd, neu yn ei adgyweirio—os goddefir y gair. Pa beth bynag a wneir—pa un ai chwareu, gweithio, cerdded, siarad, neu pan yr arferir y galluoedd meddyliol—byddwn yn treulio ymaith rhyw ran o'r corph; a gwaith y dosbarth yma o fwyd ydyw ei wneyd i fyny.

Gelwir y bwydydd sydd yn cyflawni y dyben hwn yn floreiol (*nitrogenous*), neu alwynol (*albumenoids*).

Y maent yn cynnwys un ai alwyn, yr hwn a welir yn ei ffurf mwyaf pur, wedi ei gymmysgu â dwfr, mewn gwyn ŵy; ac y mae ychydig o hono i'w gael yn mhob math o gig, ac mewn pysgod yn gyffredin:—llinednur (*fibrine*), defnydd fferyllol arall a geir mewn cig coch a physgod:—cawsnur, y rhan sylweddol o laeth, allan o ba un y gwneir caws:—a chalednur (*gelatine*), yr hwn a geir yn y rhanau gewynog a gïeulyd o anifeiliaid, a chyfansodda un rhan o dair o bwysau esgyrn sychion. Gellir ei ddarganfod trwy ei fod yn doddadwy mewn dwfr berwedig, a ffurfia geulfwyd (*jelly*) wedi iddo oeri. Y mae hwn yn ymborth gwerthfawr pan ddefnyddir ef gyda defnyddiau eraill.

Un o'r ffeithiau pwysicaf a ddarganfyddwyd gan fferyllwyr diweddar ydyw, fod sylweddau cyfansoddol o gyffelyb natur i'r rhai a enwyd yn bodoli yn y byd llysieuol. Y mae gludain, neu y rhan floreiol o wenith a grawn arall, yn debyg i'r llinednur sydd mewn cig. Ceir cyfansawdd cyffelyb i'r alwyn mewn blawd: ac y mae y rhan floreiol o bŷs a ffa, yr hyn a elwir peisgain (*legumen*), yn meddu, nid yn unig llawer o'r elfenau fferyllol, ond hefyd y rhinweddau maethol sydd mewn cawsnur.

Yr oedd y Chinëaid yn deall y ffaith ddiweddaf a enwyd yn hir cyn i ni gael gafael arni, o herwydd y maent yn gwneyd caws o'r peisgain a geir mewn pŷs!

3. Yr hyn yr edrychwn am dano oddi wrth y trydydd dosbarth o fwyd ydyw puro y gwaed, yn gystal a chynnorthwyo i gadw yr ymenydd a'r gïau mewn trefn, a gwneyd yr esgyrn yn gryfion a chelyd.

Yr enw o dan ba un yr adnabyddir y rhan hwn o ymborth dyn ydyw y mŵnawl (*mineral*); o herwydd mai yr ansoddau mŵnawl a geir mewn dwfr, halion, a thafolion, sydd yn ei wneyd i fyny.

Y mae yr ymenydd, y gïau, a'r esgyrn, fel pob rhan arall o'r corph, yn treulio ymaith, ac yn llygru, fel y mae y gwaed. Ond os cymmerir ymborth o'r iawn ryw, y mae y peirianwaith digyffelyb sydd o'n mewn yn ei gludo i wahanol ranau y corph, ac yn ei wneyd yn gryf ac iach, ac yn barod i'r galwadau fydd arno. Er esampl, y mae yr halen cyffredin a fwytawn gyda'n bwyd yn cael ei gario i'r gwaed, ac yn ei buro a'i gadw mewn cyflwr iachus; a thrwy hyny, effeithia yn ddaionus ar y galon, a'i churiadau. Ar yr un pryd, bydd y calch sydd mewn llawer math o luniaeth yn gweithio ei ffordd i'r esgyrn, ac yn eu gwneuthur a'u cynnal yn iach a chryfion.

Difyr iawn, ac addysgiadol, fyddai olrhain y gwahanol gyfnewidiadau y mae bwyd yn myned drwyddynt yn ei dreuliad a'i drosglwyddiad i'r gwaed, a gwaith y gwahanol beiriannau arno; a pha fodd y cynnyrchir hyliw, geri, a suddau amrywiol y corph, ac y gweithreda y rhai hyny ar y bwydydd yn eu gwahanol gyflyrau, &c. Ond ni oddef ein gofod i ni fyned yn mhellach yn awr yn y cyfeiriad yna.

Etto: wrth ystyried y fath beiriant 'rhyfedd ac ofnadwy' ydyw ein corph, ac mor berffaith y mae pob rhan ac aelod yn cydweithio, fe ddylai ein moliant esgyn at yr hwn a'n gwnaeth yn yr un ysbryd ag y canodd y Pencerdd:—'Clodforaf di; canys ofnadwy a rhyfedd y'm gwnaed. Rhyfedd yw dy weithredoedd; a'm henaid a ŵyr hyny yn dda.'

Cyfartal Ddefnyddiad Gwahanol Fwydydd.

Y cwestiwn nesaf a ddylai gael ein hystyriaeth ydyw y cyfartaledd yn mha un y mae yn ddiogel a llesol cymmeryd y tri dosbarth o fwyd a enwyd; ac hefyd, rhoi y

meddwl ar waith ar yr amrywiaeth y gellir ei gael o ddysglau o fwyd maethlawn, yn cynnwys y rhinweddau angenrheidiol, heb wario llawer o arian arnynt.

Ymddengys gwir gynnildeb yn newisiad y bwydydd goreu i'r pwrpas o iawn faethu y corph; y rhai, fel y gwelir oddi wrth y rhestr a ganlyn, ydynt syml a rhad o ran eu pris. Ac wedi hyny, dylid gofalu, yn eu coginiad, eu bod yn flasus ac yn ddymunol.

Fel y crybwyllwyd eisoes, llefrith yw yr unig luniaeth naturiol sydd yn cynnwys elfenau golosgaidd, bloreiol, a mŵnawl, wedi eu cyfartalu yn y fath fodd fel ag i gynnal bywyd. Y mae, felly, yn cymmeryd ei le fel yr ymborth mwyaf perffaith mewn natur; a gresyn na ddefnyddid mwy o hono—yn enwedig mewn teuluoedd lle y mae llawer o blant. Nid yw yn ddrud; ac y mae yn hawdd ei gael yn ffres mewn tref a gwlad—neu, fe ddylai fod. Dywed Dr. JEGETMEIER nad ydyw yn ystyried fod tirfeddiannwyr a ffermwyr yn cyflawni eu dyledswyddau at y llafurwyr sydd yn eu gwasanaeth, os nad ydynt yn gosod o fewn eu cyrhaedd laeth ffres, yr hwn sydd yn un o'r bwydydd anifeilaidd goreu; ac yn ddiammheuol, y rhataf y gallant ei gael.

Yn ei ddadansoddiad, gwelir fod yr hufen a ymgoda ar wyneb y llefrith, wedi iddo sefyll am ychydig oriau, yn cynnwys brasder; yr hwn, fel y golosg a ddefnyddir yn yr anadliad, a wresoga ac a nertha y corph. Y mae y sugr sydd yn y llefrith hefyd yn effeithio yn yr un modd ar y cyfansoddiad.

Pe y gadewid i laeth suro, fel y mae yn eithaf gwybyddus, ymwahanai y rhan sylweddol o hono oddi wrth y maidd, gan ffurfio yr hyn a elwir caws gwyn. Hwn yw yr elfen floreiol, sydd yn wasanaethgar yn nhyfiant cnawd, croen, gwallt, calon, ac ysgyfaint y plentyn, yn gystal ag sydd yn adferu y golled feunyddiol o'r cyfryw sydd yn cymmeryd lle trwy draul ac adfail y corph.

Yn y maidd, ceir halen, ac ansoddau helïaidd eraill sydd yn angenrheidiol i buro y gwaed a threulio y bwyd, ynghyd â'r defnyddiau priddlyd o ba rai y ffurfir yr esgyrn.

Dwfr yw yr hyn sydd yn ngweddill o hono, wedi i'r holl

ansoddau a enwyd gael eu cymmeryd allan o'r llaeth. Y mae i ddwfr le pwysig yn nghyfansoddiad dyn. Dywedir ei fod yn ffurfio yn agos i dair rhan o bedair o holl sylwedd y corph.

Yr ydym wedi ail adrodd y rhinweddau a geir mewn llaeth; canys ni allwn wneyd yn well, yn netholiad ein bwydydd, na cheisio cael ynddynt gyfuniad o'r un rhagoriaethau ag a geir ynddo ef. Mewn gair, dylem geisio efelychu ei gyfansoddiad.

Ni wna un sylwedd syml o un math, megys syth, sugr, halen, brasder, calednur, neu wyn ŵy, ar ei ben ei hun, gynnal bywyd. Y mae profion wedi cael eu gwneuthur ar gŵn, gyda'r canlyniad eu bod yn marw yn mhen tua phump neu chwech wythnos, wrth eu porthi ar un math o fwyd, er iddynt gael digonedd o hono. Felly, cafwyd nad oedd eu bywyd yn cael ei estyn nemawr yn hwy na phe buasent wedi eu hamddifadu o fwyd yn hollol.

Y mae llawer o fwydydd yn cynnwys rhyw gymmaint o'r tair elfen hanfodol i iechyd; ond nid oes ynddynt ddigon o bob un o'r naill a'r llall.

Gellir bwyta cyflawnder o gig coch (*lean*). Er hyny, pe byddai i unrhyw rai gymmeryd dim ond cig i'w fwyta, byddent farw o newyn; am na roddid felly i'w cyrph yr amrywiaeth sydd yn ofynol o faeth angenrheidiol er eu cynnaliaeth.

Pe baent yn ceisio byw ar bytatw yn unig, byddai raid iddynt fwyta pedair gwaith gymmaint ag a fyddai eisieu o'r golosgaidd, er mwyn cael digon o'r elfen floreiol—yr hyn fyddai yn gam dybryd â'u galluoedd treuliadol, ac yn wastraff o'r mwyaf.

Y cyfartaledd a ystyrir yn llesol a maethlawn i ddyn, yn ei lawn faintioli a'i nerth, yn feunyddiol ydyw:—un-wns-ar-bymtheg o fwyd o'r dosbarth cyntaf—y golosgaidd; pedair wns o'r bloreiol; ac un wns o'r mŵnawl—yn gwneyd un-wns-ar-hugain o fwyd sylweddol (*solid*) iddo yn y dydd.

Y mae y cyfartaledd yr un i ddynes a phlentyn; ond, wrth gwrs, nid ydyw y swm mor fawr. Cyfrifir fod tair rhan o bedair o'r uchod yn ddigon, yn gyffredin, i ddynes; a hanner y swm uchod i blentyn wyth oed. Ffordd

rwydd i wneuthur amcangyfrif o'r ymborth llesol y mae teulu yn gofyn am dano ydyw fel y canlyn:—

Tad ..	16 wns golosgaidd	...	4 wns bloreiol.
Mam ...	12 ,, ,,	...	3 ,, ,,
Plentyn ...	8 ,, ,,	...	2 ,, ,,
,, ...	8 ,, ,,	..	2 ,, ,,
,, ...	8 ,, ,,	...	2 ,, ,,
,, ...	8 ,, ,,	...	2 ,, ,,
	60 wns.	...	15 wns.

Ac felly yn mlaen, yn ol rhifedi y teulu; ac er i'r plant fod rhai yn fawr a'r lleill yn fychain, bydd y naill yn cyfartalu y llall. Fel y sylwyd o'r blaen, nid yr un ymborth sydd fuddiol i fabanod o dan ddwyflwydd oed—er y gallant hwy, pan yn flwydd oed, gymmeryd llawer o'r bwyd llaeth, a phwdinau ysgeifn (nid pasteiod), bara ac ymenyn, a phytatw a chig-nôdd (*gravy*) a fwynheir gan eu brodyr hynach.

Ni roddwyd y mwnawl yn y rhestr uchod, gan ei fod i'w gael, i raddau helaeth, yn y dwfr a yfir, a'r halen a ddefnyddir. Felly, nid ymdrafferthwn yn ei gylch, rhag beichio y côf yn ormodol gyda'r gwahanol ddosbarthiadau. Y mae hefyd lawer o surion (*acids*) i'w cael mewn ffrwythydd, tafolion, a phethau eraill a enwyd eisoes, yn yr amrywiaeth a gymmeradwyir genym, sydd â gwaith pennodol iddynt ynglŷn â threuliad bwyd, ac â chyflenwad hylifau (*fluids*) y corph—pob dosbarth o ba rai sydd bwysig i iechyd.

Sylwer felly, fod eisieu pedair wns o fwyd o'r dosbarth golosgaidd, yr hwn sydd yn cynnyrchu gwres a chryfder, at bob wns o'r bloreiol, yr hwn sydd yn magu cnawd. Y diweddaf, yn ol y drefn gyffredin o gadw tŷ, yw y mwyaf costfawr; a chan y ceir ef yn helaeth mewn cig, ni thrafferthir i'w geisio ond gan ychydig mewn ffurfiau eraill.

Y mae llawer yn meddwl nad allant fod yn iach a chryfion os na fwytânt yn helaeth o gigfwyd. Eraill a dybiant ei fod yn ddiangenrhaid, ac i fesur mwy neu lai yn niweidiol; a chyfeiriant at nifer o ddynion cryfion sydd wedi byw am flynyddoedd ar lysieu-fwyd.

Y mae y ddadl yn un ddyddorol, a chymmer i mewn ystyriaeth fanwl o gyfansoddiad y corph, fel ei gwelir yn

y dannedd, y cylla, a'r treuliadon. Ond nid oes genym le i osod i lawr y gwahanol farnau, gan fod llawer i'w ddyweyd o'r ddwy ochr; ond cyflwynwn i sylw y penteulu, neu y deulüyddes, y cyfartaliad canlynol o'r gwerth sydd mewn gwahanol fwydydd, a'r rhagoriaethau sydd ynddynt er cynnaliaeth a maethriniad y corph.

I wneyd i fyny y rhanau angenrheidiol o fwyd sylweddol, rhaid edrych i'r ddwy golofn gyntaf o'r daflen ganlynol; gan adael y gweddill, sef y dwfr sydd mewn ymborth, i fyned at y gwlybyroedd a gyfansoddant ran mor helaeth o'r corph dynol. Pan gymmer un gyflawnder o'r bwydydd sydd yn cynnwys llawer o ddwfr, nid ydyw, mewn canlyniad, yn yfed cymmaint.

Nid mor fanwl y dognir yr hyn y mae dyn i'w yfed mewn diwrnod. Dywedir fod o dri i bedwar peint yn ofynol, ond fod hyn yn dibynu ar ei fwyd, ei orchwylion, a'r tywydd, a pha un a fydd yn chwysu llawer, ai peidio.

A ganlyn sydd restr o'r cyfartaledd a geir mewn bwydydd cyffredin :—

Enw.	*Golosgaidd.*	*Bloreiol.*	*Dwfr, neu wastraff.*
Pwys o Fara	9 wns. ...	$1\frac{1}{2}$ wns. ..	$5\frac{1}{2}$ wns.
,, Gig ...	3 ,, ...	3 ,, ...	10 ,,
,, Bys	10 ,, ...	4 ,, ...	2 ,,
,, Ffa (*haricot*) ...	10 ,, ...	4 ,, ...	2 ,,
,, Blawd Ceirch ...	$11\frac{1}{2}$,, ..	$2\frac{1}{2}$,, ...	2 ,,
,, Sago	12 ,, ...	2 ,, ...	2 ,,
,, Reis	14 ,, ...	1 ,, ...	1 ,,
,, Caws	$4\frac{1}{2}$,, ...	$5\frac{1}{2}$,, ...	6 ,,
,, Ymenyn, Swyf, Toddion, neu Floneg ...	14 ,, ...	0 ,, ...	2 ,,
,, Sugr	14 ,, ...	0 ,, ..	2 ,,
,, Pytatw	$3\frac{1}{2}$,, ...	$0\frac{1}{2}$,, ...	12 ,,
,, Wynwyn ...	$4\frac{1}{2}$,, ...	1 ,, ...	$10\frac{1}{2}$,,
,, Afalau	4 ,, ...	2 ,, ..	10 ,,
,, Bysgod, megys *Cod*, Gwyniaid, a Lledau	$0\frac{1}{2}$,, ...	3 ,, ...	$12\frac{1}{2}$,,
Chwart o Lefrith ...	$3\frac{1}{2}$,, ...	$1\frac{1}{2}$,, ...	27 ,,
Un Wy (dyweder dwy wns).	$0\frac{2}{3}$,, ..	$1\frac{1}{3}$,, ...	0 ,,

Rhoddir bara ar ben uchaf y rhestr, gan yr edrychir arno, ac yn haeddiannol felly hefyd, fel prif ymborth dyn yn y wlad hon. Ac yn ei ddadansoddiad, fel y gwelir uchod, nid ydyw yn colli ei hawl i'r cyfryw deitl.

Y mae bara wedi ei wneyd o beillied gwenith trwyddo (*whole meal*) yn fwy maethlawn, a gwell at ffurfio gïau ac esgyrn, nag ydyw bara o flawd peillied gwyn; ond y mae y rhuddion sydd ynddo braidd yn anhawdd eu treulio, ac yn cyffroi y rhanau mewnol (*irritating*). Dywedir fod y bara a elwir '*germ bread*' yn well nag hyd yn oed bara o wenith drwyddo. Yn ol ei ddadansoddiad, y mae'n dangos 33 y cant o alwyn, yr hyn a ffurfia gïau, yn lle ond 14 y cant o'r gwenith drwyddo; 2½ o ffoddhalion at gryfhau yr esgyrn, yn lle ¼; tua 15½ o frasder, yn lle 2¾; a 35 o syth, yn lle yn union ddwywaith hyny. Y mae yr ansoddau eraill, yr ychydig sydd o honynt, yn lled gyfartal yn y naill a'r llall.

Fe gofir mai *syth* a *brasder* a enwyd yn y dosbarth golosgaidd fel yr elfenau a gynnyrchant wres a chryfder. O'r ddau, brasder ydyw y cryfaf, a'r mwyaf parhaol. Gwna deg pwys o hono gymmaint o waith yn y cyfansoddiad a phump-ar-hugain o syth, neu sugr, neu chwe phwys ar hugain o wirodydd poethion!

Er mor werthfawr ydyw bara fel ymborth, y mae, wrtho ei hun, yn ddiffygiol mewn brasder—yn enwedig bara gwyn; a llesol ydyw cymmeryd ychydig o ymenyn, neu facwn, gydag ef, os bwriedir gwneyd pryd o hono. Geilw hefyd am wlybwr o ryw fath. Felly, perffaith naturiol ydyw cymmeryd bara ac ymenyn gyda chwpanaid o dê yn y prydnawn, neu fara a llefrith i frecwest neu swper.

Siomedig ydyw yr hanes a rodda cig am dano ei hun yn y rhestr uchod, gan fod deg wns o bob pwys yn cael eu cyfrif yn ddifudd i raddau mawr.

Y mae cig yn cynnwys y defnyddiau i fagu cnawd (y rhai sydd amrywiol, fel y sylwyd o'r blaen) mewn cyfartaledd helaeth, a hyny o nodwedd uchelradd. Y mae yn flasus; ac o'r bwydydd bloreiol, gyda'r hawddaf ei dreulio. Felly, cawn fod ei hawl i'w ystyried yn rhan bwysig gyfres ein bwydydd yn sefyll ar dir cadarn; ac nid ydyw, mewn un modd, i'w ddiystyru. Gall y gogyddes wneyd gwahanol ddysgleidiau dirifedi gyda chig. Fe ä ychydig o hono yn mhell, o blegid fod ei flâs yn dreiddgar; a chan fod yr archwaeth am dano yn un cyffredin, da yw ei gwaith yn ystyried pa fodd i gyfarfod hyny gyda chynnildeb.

Gwelir oddi wrth y daflen fod yr elfenau golosgaidd a bloreiol i'w cael yn gyfartal mewn cig. Nid buddiol fyddai cymmeryd bwyd bloreiol yn y fath helaethrwydd; a dyma y rheswm paham y mae pobl synwyrol yn bwyta llawer o fara, pytatw, reis, a thafolion eraill, gyda chig, i giniaw. Y mae y rhai hyn yn gyfoethog yn yr hyn y mae cig yn brin o hono; ac wrth eu cymmeryd ynghyd, fe geir y lles mwyaf allan o'r cwbl, a chyfuniad boddhaol o'r gwahanol elfenau.

Cig eidion a chig mollt a ystyrir y rhai mwyaf maethol o bob cig cyffredin, a hawddaf eu treulio, fel rheol. Nid ydyw cig llô na chig oen, yn ol y pwysau, yn cynnwys cymmaint o fwyd sylweddol a'r hyn a geir oddi ar eidion neu ddafad mewn llawn dyfiant, na chwaith yn meddu y rhagoriaethau a enwyd yn yr un graddau. Mewn canlyniad, nid ydynt o gymmaint gwerth fel ymborth, hyd yn oed pe y gwerthid hwynt am yr un brisiau.

Dywed Mr. MATTIEU WILLIAMS, yn ei erthyglau dyddorol ar 'Fferylliaeth Coginiaeth,' a ymddangosasant yn '*Knowledge*,' nad ydyw cig mollt yn cyrhaedd ei berffeithrwydd, i'w rostio, hyd nes y mae y ddafad yn dair neu bedair blwydd oed. Y mae efe wedi gwneyd prawf teg ar y *New Zealand mutton*, sydd yn cael ei drosglwyddo i'r wlad hon yn rhewedig; a thystia y byddai yn anhawdd iddo ef a'i deulu fyned yn ol at gig mollt cyffredin. Tyfu gwlân ydyw ymgais ffermwyr y wlad hono; felly, y maent yn cadw eu myllt y naill flwyddyn ar ol y llall, gan fod y gwlân yn gwella hyd yn bedair oed. Ac hyd yn ddiweddar, ni feddyliasant am eu hanfon ar ol eu lladd i farchnadoedd Ewrop. Ond y mae ein hamaethwyr ni yn cael mwy o elw trwy besgi eu defaid mor gynted ag y byddant wedi llawn dyfu—hyny yw, pan yn flwydd oed, neu lai. Nis gallant fforddio eu porthi am ddwy flynedd yn rhagor, yn unig i wellhau ansawdd eu cig, heb chwanegu yn gyfartal at eu pwysau, a'u gwerth.

Yn ngwyneb y ffaith fod cig mor ddrud, mewn cymmhariaeth i bethau eraill, y mae yn hyfrydwch sylwi ar y cyfartaledd mawr o elfenau gwerthfawr a geir yn y bwydydd a enwir nesaf ar y daflen; sef, pys, a blawd ceirch; ac yn y golofn floreiol, saif caws yn uwch na dim.

Y mae y pris uchel a godir am gig yn ei osod allan o gyrhaedd nifer fawr o deuluoedd; a'r rhai hyny, gan amlaf, y rhai sydd yn arfer mwyaf ar eu gewynau, yn dibynu ar nerth eu hesgyrn i gario beichiau trymion, ac wrth weithio yn galed yn treulio ymaith llawer mwy o'u gïau a'u cnawd na dynion y mae eu byd yn esmwyth, a'u bwrdd yn llawn o bob danteithion.

Ymdrechwn i ddangos ei fod, nid yn unig yn bossibl, ond yn hawdd cael y cyflawnder angenrheidiol o'r tair elfen a nodwyd eisoes, i iawn faethu y corph, a'i gymmhwyso i ddioddef caledwaith, heb fwyta cig o gwbl!

Er esampl, mewn cawl yn cynnwys hanner pwys o bys holltedig, y rhai sydd wedi eu hamddifadu o'u crwyn caled, annhreuliadwy, ac o hyny gymmaint yn well—neu yr un faint o ffa *haricot*, wedi eu stiwio—ceir cymmaint o rinwedd ag mewn tri chwarter pwys o *beef steak*, neu *ham* wedi ei ferwi. Nid yw pris y rhai cyntaf ond ceiniog a dimai—ar gyfer, o leiaf, wyth geiniog am y cig.

Etto: y mae dysglaid o uwd, wedi ei gwneyd o bedair wns o flawd ceirch, yn gydradd mewn cyfranu cryfder â phwys o'r cig goreu; ac os chwanegir peint o lefrith ato, ni bydd y ddysglaid yn ail i un arall y gellir ei pharotoi mewn rhoi y tair elfen yn y cyfartaledd mwyaf perffaith.

Y mae caws yn rhy gyfoethog o'r elfenau adgyweiriadol i'w gymmeryd yn helaeth, heb fod bara, neu rai o'r grawn a gynnwysant syth, gydag ef.

Neu, mewn swper o fara a chaws, cynnwysedig o hanner pwys o fara a chwarter pwys o gaws, gwelir, yn ol y rhestr, fod tros ddwywaith cymmaint o fwyd golosgaidd, ac yn agos yr un faint o'r bloreiol, ag sydd mewn tri chwarter pwys o *beef steak*.

Un peth sydd yn ymgolli o'r llaeth, rywsut, yn ngwneuthuriad caws, naill ai trwy doddiad neu arosiad yn y maidd, ydyw *potash;* a dywedir mai y modd mwyaf iachusol i fwyta caws ydyw gyda bwydlys (*salad*), gan fod halion gwygnur (*salts of potash*) yn helaeth yn mhob math o ddail a ffrwythydd sydd heb eu berwi.

Y gŵyn gyffredin yw, fod caws yn anhawdd ei dreulio. Mae'n wir fod eisieu gallu treuliadol cryf at y gwaith, megys eiddo llafurwr neu fynyddwr sydd allan yn yr

awyr agored trwy'r dydd, ac yn cerdded neu yn gweithio llawer. Ond i bobl sydd yn eu hunfan y rhan fwyaf o'u hamser, ychydig iawn o gaws ammrwd (*raw*) sydd yn llesol iddynt, fel rheol.

Ar yr un pryd, y mae yn fwyd mor werthfawr fel mai gresyn ydyw ei droi heibio fel yn anghymmhwys heb roddi cynnyg ar ei goginio mewn gwahanol ffyrdd.

Y mae bara a chaws rhôst (*Welsh rarebit*, fel ei gelwir), yn un ymgais yn y cyfeiriad—ond nid yn llwyddiannus i'w wneyd yn fwy treuliadwy. Gwell na hyny fyddai cael llaeth yn gymmysg âg ef, gan ei fod yn toddi yn well gyda llaeth neu ŵyau, a hyny heb fyned mor wydn ag y bydd pan ar ei ben ei hun. Yn mhellach yn mlaen, rhoddir cyfarwyddiadau am wahanol foddau y gellir ei ddefnyddio i'w barotoi fel y bydd yn faethlawn, yn flasus, ac yn hawdd ei dreulio.

Dywed Mr. Mattieu Williams fod caws, ond ei wneuthur yn dreuliadwy trwy goginiaeth syml a chyfaddas, a'i chwanegu, gydag ychydig o halion gwygnur, at fwydydd blawdiog o bob math, yn cynnyrchu yn union yr hyn sydd eisieu i gyflenwi ymborth perffaith a chynnil, a hyny heb gynnorthwy cigfwyd o gwbl.

Y mae ymenyn, swyf (*suet*), a thoddion, yn gyfansoddedig o frasder, heb lawer o wastraff, mewn ffurf y gellir yn hawdd ei chwanegu at fwydydd eraill. Fel y dywedwyd o'r blaen, y mae rhywfaint o frasder yn angenrheidiol i gadw gwres y corph i fyny.

Yn y llaeth-dyddynod yn Switzerland, bydd y mynyddwyr dewr yn aml yn bwyta cymmaint a phwys o ymenyn mewn diwrnod, gyda mantais amlwg i'w hiechyd, ar gyfrif eu bod allan yn yr oerni y rhan fwyaf o'u dyddiau. Pan gymmerir mwy nag sydd eisieu i wresogi y corph, ac i gynnorthwyo gweithrediad y treuliadon, aiff i besgi y corph. Cyfrifir fod dyn tew yn teimlo llai oddi wrth yr oerfel na dyn teneu; a phe byddai raid i'r ddau fyned am oriau meithion heb fwyd, gallai y cyntaf hanfodi yn hwy na'r llall trwy dynu ar ystôr o frasder fydd yn ei gyfansoddiad eisoes am y gwres fyddai yn angenrheidiol. Ar yr un pryd, nid wrth ei dewdra y byddis yn penderfynu iechyd dyn yn gyffredin.

Dylid egluro yn y fan hon mai cig coch (*lean meat*) yw yr hyn y cyfeirir ato yn y dalenau blaenorol fel cig, ac fel yn meddu y cyflenwad mawr o elfenau bloreiol a enwyd. Y mae y rhanau o gig sydd yn fras yn dyfod o dan y rhestr uchod, ynghyd â swyf.

Cymmerwyd *sago* a reis fel cynnrychiolwyr dosbarth o rawn, a bwydydd wedi eu parotoi o syth mewn gwahanol ffyrdd.

Saethwraidd (*arrowroot*) ydyw y ffurf puraf o syth sydd i'w gael. Camgymmeriad ydyw talu y pris uchel a godir am dano fel *Bermuda.* Y mae yr hyn a elwir y *Natal*, am y ddegfed ran o'r pris, yn atteb bob pwrpas i goginiaeth cyffredin. Ychydig iawn o fudd sydd ynddo ar ei ben ei hun, wedi ei barotoi gyda dwfr, fel bwyd er cynnaliaeth y claf. Dywedir fod niferoedd o gleifion a babanod yn cael eu newynu o dan y dybiaeth fod saethwraidd yn fwyd maethlawn iddynt. Gan fabanod, nid ydyw yn cael ei dreulio, am na fedd eu haliw (*saliva*) y gallu i'w ddadansoddi hyd nes y bydd y dannedd wedi tori trwodd.

Tapioca, *Sago*, *Cornflour*, &c., ydynt oll yn gyfansoddedig o syth; a chyn y byddant yn llesol, dylid chwanegu llefrith a sugr atynt, ynghyd âg ŵyau—os dymunir eu gwneyd yn fwyd cyflawn.

Sugr ydyw y trydydd o'r dosbarthiadau o fwyd sydd yn gyfoethog o'r elfen golosgaidd—syth, brasder, a sugr. Er mor wahanol y mae syth a sugr yn ymddangos, nid ydynt mor annhebyg i'w gilydd ar ol i'r haliw (*saliva*) wneyd ei waith, fel y cyntaf o'r hylifau treuliadol, arnynt, gan ei fod yn dechreu newid y syth i fath o sugr. Ni wna syth ymdoddi (*dissolve*) mewn dwfr, ond fe wna sugr: a chan mai fel dwfr y mae y bwyd ar ol ei dreulio yn myned i'r gwaed, y mae yn rhaid i'r cwbl a fwyteir fyned o dan y fath driniaeth nes y byddo, o ran ei ansawdd, yn gyfryw ag a ymuna yn hawdd â dwfr. Gyda brasder—yr hwn, fel y gwyddis, nis gellir ei gymmysgu â dwfr, hyd yn oed pe byddai y dwfr yn ddigon poeth i'w doddi—y mae yn rhaid i'r bustl (*bile*), a sudd y cyndedyn (*pancreatic juice*), effeithio arno i'r un perwyl cyn y bydd o fuddioldeb i'r corph.

Cynnwysa y rhan fwyaf o'n bwydydd a'n diodydd rhyw

gymmaint o sugr a halen; a chwanegir atynt wrth goginio a pharotoi bwydydd. Taflod y genau a fynega i ddyn iach pa faint i'w gymmeryd o'r naill a'r llall yn chwanegol.

Pytatw sydd ar ben y rhestr fel y mwyaf buddiol o'r tyfol-wreiddiau, er fod y *Wynwyn* yn meddu hawl i le uwch na hwynt ar gyfrif maethlonder. Ond nid ydyw yn hawdd defnyddio rhyw lawer o'r wynwyn, a hyny yn feunyddiol, fel y gellir gwneyd o 'aeron y ddaear.'

Ychydig o syth, a llawer o ddwfr, sydd yn gwneyd i fyny y bytaten. Y mae 3 y cant o sugr, ac 1 o halen, gyda 2 o ddefnyddiau bloreiol, ynddo; ond y mae y tri hyn yn diflanu o'r golwg, megys, wrth ochr 75 o ddwfr a 19 o syth! Er fod y mysgranau hyn yn angenrheidiol, nid ydynt yn magu llawer o gryfder na chnawd eu hunain. Mae yn rhaid cael rhywbeth at y pytatw; a da y gwna y Cymry a'r Gwyddelod, sydd yn cyfrif pytatw fel un o'u prif fwydydd, gymmeryd llaeth enwyn gyda hwynt, pan na bydd ganddynt gig. Cyflenwa y llaeth y prinder o'r elfen floreiol, a rhyngddynt ceir pryd o fwyd lled faethlawn.

Gwelsom, yn rhywle, fod effaith byw ar bytatw i'w weled yn aml ar y Gwyddelod sydd yn dyfod drosodd i'r wlad hon yn amser y cynhauaf. Os byddant yn gweithio ar fferm lle y mae y llafurwyr yn bwyta yn y tŷ, gwelir y gwahaniaeth yn eu cryfder a'u bywiogrwydd mewn pythefnos, sydd yn debyg i'r hyn a welir mewn ceffyl pan yn cael ei borthi ar ŷd, ffa, a gwair, ar ol bod yn pori am flwyddyn.

Y mae llawer o rinwedd y bytaten yn cael ei golli wrth ei berwi, yn enwedig ar ol ei phlisgo. Cydnebydd pawb mai y Gwyddelod yw yr awdurdod ymarferol uchaf sydd i'w gael ar bytatw. Nid ydynt braidd un amser yn eu pilio cyn eu berwi. Dywedir fod y croen yn rhwystr i'r halion gwerthfawr (gwygnur, yn benaf) ddiangc, ac mai dyma y rheswm am y gwahaniaeth yn eu blâs pan y berwir hwy yn eu crwyn. Yn ol hyn, byddai eu crasu yn well. Wrth gwrs, rhaid eu plisgo cyn eu stiwio â phethau eraill; ond os defnyddir y potes, ni wastreffir dim, o herwydd ceir yr hyn a ferwir allan o'r tafolion yn y cawl.

Gwna y deulüyddes Ffrengig ddefnydd da o'r dwfr yn mha un y berwa fresych, maip, a moron, fel chwanegiad digôst a phwrpasol i'r îs-gell (*soup*) yr ymhyfryda ei phobl gymmaint ynddo. Ychydig iawn o driniaeth a gymmhwysa y dwfr yn mha un y bu pŷs gleision yn berwi—dim ond chwanegu ychydig o *stock*, neu dipyn o *Liebig's extract of beef*, a phupyr a halen, i gymmeryd ei le fel isgell blasus.

Nid ydyw y dwfr yn mha un y berwyd pytatw yn gymmhwys i'w ddefnyddio yn y modd yma, gan fod blâs annymunol arno—yn codi oddi wrth sylwedd meddygol sydd yn diflanu o'r pytatw trwy y gwres y rhaid ei gael wrth eu coginio: ond y mae rhyw gymmaint yn diangc i'r dwfr wrth eu berwi, ac yn aros yno.

Gellid ysgrifenu llawer ar ddefnyddioldeb ffrwythydd yn yr ymborth dognedig genym uchod. Edrychir arnynt yn aml fel danteithion sydd allan o gyrhaedd y werin, ac nid fel cynnorthwy gwerthfawr i'r ymborth. Fel tafolion eraill, cynnwysant ddefnyddiau gwrth-glafrol (*anti-scorbutic*) o'r gradd uchaf. Tystia y meddygon sydd yn gofalu am y tlodion mewn dinasoedd poblog fod mwy o salwch, yn enwedig yn mhlith plant, yn y tymmhorau y bydd ffrwythydd yn brinion nag ar adegau eraill.

Dylai *afalau*, *gerllyg*, *eurafalau*, yn gystal a ffrwythydd tebyg i *eirin Mair*, a *rhyfon* (*currants*), gael lle nid bychan mewn ymborth plant a phobl ieuaingc. Y mae yr awyddfryd greddfol â pha un yr ymruthrant at yr eirin Mair, a ffrwythydd surion eraill yn y gwanwyn, ar ol cael eu hamddifadu o ffrwythydd yn y gauaf, yn brawf ynddo ei hun fod y dosbarth yma o fwyd yn angenrheidiol i'r corph.

Galwodd Mr. GLADSTONE sylw at y pwysigrwydd o dyfu ffrwythydd ar dyddynod ar hyd a lled y wlad, mewn sylwadau a hir gofir fel ei 'araeth ar aeron-gyffaeth (*jam*).' Dangosodd mai cnwd gwerthfawr ar fferm fechan fyddai ffrwythydd o wahanol fathau, fel y gellid eu defnyddio a'u gwerthu i wneyd cyffaeth, neu mewn moddau eraill. Y mae sugr mor rad yn bresennol fel mai hawdd ydyw i wraig llafurwr cyffredin, os bydd ganddi ardd fechan, heb fawr o gôst, gael y defnyddiau i wneyd digon

o aeron-gyffaeth i roddi y wledd o fara, â *jam* arno, i'w phlant yn fynych. Cynnilir yr ymenyn felly, a phâr y ffrwyth amrywiaeth llesol yn eu hymborth.

Trwy ein hesgeulusdod o ffrwythydd fel bwyd a dïod, yr ydym yn colli un o fendithion goreu natur. Dymuniad un gŵr gwybodus ydyw, 'Cyffaeth i'r werin, ceuledrwyth i'r moethus, a sudd i bawb!' Gyda digonedd o'r cyfryw, fe gollai dïodydd meddwol eu gafael ar ddyn trwy ddiflasdod naturiol!

Wy ydyw y peth nesaf ar y rhestr, a gwelir mai amcangyfrif a roddir am ei bwysau. Y rheswm am hyn ydyw, fod cryn wahaniaeth mewn ŵyau, yn eu maint, pwysau, a swm y melyn a'r gwyn. Wyau hwyaid ydynt y mwyaf cyfaddas at wneyd pwdinau a theisenau. Gwna dau o honynt waith tri o ŵyau ïeir; ond y maent braidd yn gryfion yn eu blâs; felly, cymmeradwyir y lleill yn fwy i'w bwyta wedi eu berwi.

Soniwyd uchod am yr alwyn sydd i'w gael mewn gwŷn ŵy yn gymmysgedig â dwfr. Yr un sylwedd ydyw y melyn, ond ei fod yn gymmysgedig âg olew, ynghyd â brwmstan (*sulphur*), a defnyddiau mŵnawl eraill. Y brwmstan sydd yn troi lliw llwyau arian, ac yn peri y drygsawr anhyfryd sydd ar ŵyau drwg.

Y mae ŵyau yn ffurfio dosbarth pwysig o ymborth y wlad hon. Ceir ynddynt fwyd cigawl mewn ffurf hawdd ei gymmeryd, ac am bris rhesymol. Cynnwysant yr oll o'r anhebgorion angenrheidiol i feithriniad y corph, fel y gellir profi trwy fod y cyw bychan yn dyfod allan o'r plisgyn yn gyflawn yn ei esgyrn, mân-blu, croen, peiriannau tufewnol, a chnawd. Cymmer yr alwyn le cig, atteba yr olew fel brasder, a ffurfia y defnyddiau mŵnawl y trydydd dosbarth. Ond gan fod ŵyau yn llawer mwy cyfoethog mewn blorai na golosg, y maent yn galw am rywbeth gyda hwynt—dyweder bara ac ymenyn, neu am eu defnyddio mewn pwdinau o flawd, grawn, a llaeth.

Y mae ŵyau ffres yn faethlawn iawn, ac yn hawdd eu treulio, os cymmerir hwynt wedi eu coginio yn ysgafn, neu heb eu coginio o gwbl. Wedi eu curo i fyny gyda thê, coffi, neu laeth, ffurfiant fwyd gwerthfawr a llesol i'r gwanllyd.

Nid ydyw yn hawdd dyfarnu y cyfartaledd o wahano elfenau sydd mewn *Pysgod*, gan fod cymmaint o amrywiaeth ynddynt. Rhenir hwynt yn ddau ddosbarth yn gyffredin; sef, y pysgod gwynion, ac olewaidd (*oily*). Y mae y dosbarth cyntaf—yn yr hwn y gellir rhestru cod, gwyniaid, hadog, a lledau—yn dyner a hawdd eu treulio; ond y lleill—sef, ëogiaid, penwaig, mecryll, brithyllod, a llysŵod—sydd yn cynnwys fwyaf o faeth; ac fel rheol, y maent yn flasus a rhywiog. Y gwahaniaeth rhyngddynt ydyw, fod y pysgod gwynion yn dal yr olew yn eu hafu, tra y mae yr olew yn y lleill drwy yr oll o'u sylwedd.

Nid ydyw cod wedi ei halltu o fawr werth fel ymborth. Fe safa y pysgod olewaidd i'w halltu yn well na'r rhai gwynion, o herwydd fod yr halen yn tynu allan ran fawr o'r maeth; ond nid ydyw yn effeithio ar y brasder. Y mae pysgod gwynion yn myned yn galed ac yn annhreuliadwy o dan yr oruchwyliaeth.

Nis gellir ystyried pysgod mor werthfawr a chig i wneyd y prif bryd o fwyd o hono; ond y maent yn amrywiaeth iachus a llesol i'r cyfansoddiad, ac yn rhad eu pris, fel rheol. Gellir, gyda chryn les, eu defnyddio i giniaw ddwywaith yn yr wythnos.

Rhoddwyd awgrymiadau da gan Syr Henry Thompson ar 'Pysgod, a'u Coginiad,' mewn darlith a draddododd mewn cyssylltiad â'r Arddangosfa yn Llundain yn 1883, a adnabyddir fel y *Fisheries*. Dangosodd y gellir chwanegu at faeth a blasusrwydd pysgod trwy eu coginio yn briodol, ac arbed llawer o'r gwastraff sydd ynglŷn â hyny yn bresennol. Dywedodd y byddai y chwanegiad o dafell o facwn yn gaffaeliad gyda rhai o'r pysgod sychion; neu, pe bae ond ychydig o bêrlysiau a briwsion bara yn cael eu taenellu drostynt gyda thoddion, byddent yn flasus, a llawer mwy digonol nag wedi eu berwi.

Y modd o goginiad yr oedd efe yn ei argymmhell oedd, eu gosod, ar ol eu glanhau, mewn dysgl *tin*, gyda brasder o ryw fath ar eu hochr uchaf, ynghyd â briwsion; neu, gellir llenwi y ddysgl o gwmpas y pysgodyn â bacwn, a ffâ *haricot* wedi eu berwi; yna, gosod y ddysglaid o flaen y tân, neu yn y pobtŷ, i'w rostio; a dywed y dylai gael ei osod ar y bwrdd fel y bydd. Sicrhâ efe mai dyma y

ffordd fwyaf cynnil o goginio pob pysgod, a gellir amrywio y defnyddiau o'u cwmpas yn ol y chwaeth.

Arweinia y sylwadau uchod fater y bennod nesaf i mewn, yr hwn a deilynga sylw manwl pob teulüyddes gynnil.

PENNOD VIII.

COGINIAETH.

UN gwahaniaeth rhwng dyn a'r tenantiaid eraill o'r greadigaeth ydyw, ei fod yn parotoi neu yn coginio ei fwyd cyn ei fwynhau—'*He is a cooking animal,*' ys dywed CARLYLE; ac fel y mae yn dyfod yn fwy gwareiddiedig, fe dâl fwy o sylw i barotoad ei fwyd, i wisgiad ei gorph, ac i gysuron ei annedd-dŷ.

Y mae y rhan fwyaf o lafur dynolryw yn cael ei dreulio ar gynnyrchiad defnyddiau ymborth eu cyd-ddynion—yn planu, dyfrhau, medi, a chynhauafu ŷd, ffrwythau a thafolion o bob math, ar hyd a lled y byd; yn codi, magu, a phesgi anifeiliaid, ac yn eu lladd trwy eu gigyddio, a hela, saethu, a physgota. Dygir yr oll o'r defnyddiau hyn, sydd yn ffrwyth llafur y meibion, a chyflwynir hwynt i'r rhan fenywaidd o'r hîl ddynol, i'w cyfaddasu fel cynnaliaeth iddynt hwy, eu gwŷr, a'u teuluoedd!

Gofyna SAMUEL SMILES, Pa fodd y maent yn arfer eu dawn yn mharotoad y doniau gwerthfawr hyn a ymddiriedir iddynt? A allant eu coginio? A gawsant eu dysgu i goginio? Onid yw yn ffaith fod coginio yn un o'r celfyddydau colledig, neu sydd heb eu darganfod, yn y wlad hon?

Dywed efe 'fod miloedd o grefftwyr a llafurwyr yn cael eu hamddifadu o hanner gwir faethlonder eu hymborth, ac yn dioddef eu hanner newynu, o achos fod eu gwragedd yn hollol anfedrus yn y gelfyddyd o goginio, a'u bod etto mewn anwybodaeth perffaith am gynnildeb ynglŷn â bwyd, a'r moddion i'w wneuthur yn flasus a threuliadwy. I ddynion sydd yn gweithio yn galed, ac heb gael digon o

fwyd i'w hiawn-faethu, y demtasiwn ydyw iddynt chwilio am ddiodydd meddwol i dori chwant bwyd!' Os ydyw pethau yn y cyflwr difrifol y mae awdwr galluog '*Thrift*' yn ei ddarlunio, sicr yw fod yn hen bryd i'r rhai sydd yn gyfrifol am y gwastraff a'r annhrefn hwn yn eu cartrefi i ymddeffro, a newid eu dull o gario pethau yn mlaen!

Mantais fawr i gymdeithas yn gyffredinol fyddai pe y gellid gwneyd coginiaeth yn gangen reolaidd o addysg benywod yn gyffredinol. Y mae ymdrechion canmoladwy yn cael eu gwneyd yn y blynyddoedd diweddaf gan foneddigesau mewn amryw fanau i wneyd y diffyg o hyn i fyny; ac y mae pwyllgor y Cynghor Addysg yn caniatau ei gymmeryd fel pwngc arbenig (*special subject*) yn yr ysgolion dyddiol, ac yn cynnyg rhodd-dâl y llywodraeth (*government grant*), yn ol cyrhaeddiadau yr ymgeiswyr. Fe ddylai pawb gefnogi pob symmudiad yn y cyfeiriad hwn, gan ei fod yn llwybr sicr i hyrwyddo trefn a chynnildeb yn nghartrefleoedd y genethod; ac hefyd, bydd yn hyfforddiad gwerthfawr erbyn y cychwynant eu gyrfa fel morwynion. Os llwyddir i ddysgu yr oes sydd yn codi y modd goreu i drefnu eu tai, a'r bwyd a'r dillad sydd o dan eu gofal, gellir edrych yn mlaen yn hyderus am welliant amlwg yn iechyd, moesau, a dedwyddwch cartrefol llaweroedd o deuluoedd yn mhob dosbarth o gymdeithas.

Pan y bydd dyn yn bwyta yn ddigonol, nid yn aml y ceir ond y glŵth a'r didda yn yfed i ormodedd. Y mae tymmher dda, ac iechyd da hefyd, yn canlyn y mwynhâd o bryd o fwyd wedi ei barotoi a'i osod ar y bwrdd yn briodol a destlus, pa mor syml bynag fyddo y defnyddiau. Fe all dyn cyfoethog, er iddo dreulio arian mawr ar ei ddanteithion, fyw yn wael iawn; a gall dyn tlawd fyw yn syml a digôst, ac etto cael ymborth rhagorol, os bydd mor ffortunus a chael cogyddes dda yn wraig neu forwyn.

Y mae eisieu defnyddio synwyr cyffredin gyda'r mater hwn, fel gyda phob peth arall. Dylai yr ymborth gael ei ddewis yn ofalus, a'i ddefnyddio yn hyfforddiol; ac nid ei wastraffu trwy gamdriniaeth. Gwneir llawer o hono yn hollol ddifudd, er ei fod o natur llesol a boddhaol, trwy ddiffyg medrusrwydd yn ei goginiaeth.

Y mae y cyfnewidiadau ag sydd yn cymmeryd lle yn

ansawdd ymborth trwy goginiaeth yn rhai pwysig, ac yn effeithio yn uniongyrchol ar ei faethlonrwydd, ei flasusrwydd, a'i hydreuledd (*digestibility*). Yn mha fodd, ac i ba raddau y mae yn gwneyd hyn, a ddibyna ar y medr a'r cywreinrwydd a ddangosir gan y gogyddes.

Gellir ystyried y gegin yn fferyllfa, yn yr hon y cerir yn mlaen anturiaethau fferyllol, y rhai a newidiant ein bwyd o'i sefyllfa ammrwd a diflas i un tyner a danteithiol; a pho fwyaf o oleuni a gwybodaeth a deflir ar 'achos ac effaith' yr hyn sydd yn myned yn mlaen yno, goreu yn y byd y gall y gweithredydd weithio. Gyda hyny, fe ddyrchefir y gweithiwr a'i waith, a daw y gegin i feddu llawer mwy o ddyddordeb i bobl ddeallus sydd ganddynt awydd am wybodaeth yn gystal ag am fwyd, nag sydd bossibl tra y mae y gogyddes yn ymbalfalu wrth 'reol ei bawd!'

Gair o eiddo Syr Benjamin Thompson, yr hwn sydd yn cael ei ystyried fel un o'r awdurdodau goreu ar goginiaeth drefniadol, pan yn sôn am ei brofiad yn porthi y fyddin a'r tlodion yn Munich, a ddengys bwysigrwydd coginiaeth dda ynglŷn â chynnildeb. Dywed, 'Cefais bob amser fod rhinwedd a rhagoroldeb isgell (*soup*) yn dibynu mwy ar ddewisiad priodol a gofalus o ddefnyddiau, ac iawn reolaeth ar y tân yn nghyfuniad y cyfryw, nag ar swm y cigau costus a'r bwydydd maethlawn a ddefnyddiwyd—mwy ar gelfyddyd y cogydd nag ar yr arian a wariwyd yn y farchnad.'

Y mae yn ffaith fod y defnyddiau ymborth sydd gan y llafurwyr yn Ffraingc o nodwedd waelach nag ydyw eiddo yr un dosbarth yn y wlad hon; ond y maent yn trefnu llawer gwell prydiau o fwyd o honynt; ac nid oes gymmhariaeth yn eu coginiad, nac yn yr amrywiaeth o luniaeth a osodir o flaen eu teuluoedd.

Dangoswyd, yn y pennodau diweddaf, fod gwahanol ddosbarthiadau o fwyd yn angenrheidiol i faethu y corph, cryfhau yr esgyrn, ac adnewyddu y cyfan yn rheolaidd, a'i gadw mewn trefn; a chyflwynwyd y rhestr a'r sylwadau oedd yn ei ddilyn i sylw y penteulu neu'r deulüyddes, am mai arnynt hwy y mae y gofal a'r cyfrifoldeb o sicrhau fod y teulu yn cael lluniaeth briodol, hyd y mae yn eu gallu.

Ni byddai yn ddymunol i bob aelod orfod gwneyd hyn

drosto ei hun. Heb law y gwastraff ar amser, a'r anhwylusdod a godai o hyny, nid ydyw yn weddus i bobl ieuaingc, na hen chwaith, feddwl llawer am yr hyn a fwytëir, a dyweyd, 'Y mae yn rhaid i mi gymmeryd hyn a hyn o un peth, a'r llall, er mwyn fy iechyd,' gan ddechreu, ar ganol pryd o fwyd hwyrach, ddogni y gwahanol fesurau a phwysau. Gwell iddynt adael hyn yn llaw yr awdurdod teuluaidd sydd yn gyfrifol am hyny, ac arfer eu hunain i gymmeryd y bwyd fydd ar y bwrdd.

Yn y rhagdrefniad a'r parotoad, y mae hyn i gael ei gyflawni gan y deulüyddes; ac eglur yw mai nid segurswydd ydyw ei heiddo, os bydd yn gydwybodol, ac yn awyddus i'w llenwi yn anrhydeddus iddi ei hun, a'r teulu.

Y mae eisieu gwybodaeth ac ystyriaeth fanwl i drefnu y prydiau, fel y byddant yn cynnwys y cyfranau priodol o'r tri dosbarth o fwyd a enwyd; ac hefyd, i roddi amrywiaeth boddhaol o flaen y teulu. Yn newisiad, cyfartaliad, a choginiaeth dda yr hyn a duedda oreu i feithrin iechyd, y dangosa y deulüyddes orchestwaith ei doethineb a'i gwir gynnildeb.

Bydd yn rhaid iddi gael meistrolaeth lwyr ar ddiogi a rhagfarn y rhai a'i cymmhellant i adael pethau fel yr oeddynt. Gwell gan lawer hanner newynu eu hunain a'u teuluoedd ar dê a bara gwyn, na chymmeryd y drafferth i wneyd isgell, neu uwd, neu borthi eu plant bach ar fwyd llaeth.

Hwyrach mai gwrthwynebiad rhai i roddi llawer o sylw i goginiaeth ydyw eu bod yn tybied ei fod yn gostus a thrafferthus. Wrth gwrs, nis gellir rhoddi pryd o fwyd o unrhyw fath ar y bwrdd heb rywfaint o drafferth. Ac ai nid ydyw yn werth cymmeryd ychydig mwy o drafferth, a chyflawni y gwaith yn iawn?

Ai bychan yn ngolwg yr hon sydd yn 'gwneyd y cartref' yw y tâl a geir am ei llafur, pan y bydd y gwahanol aelodau o'r teulu yn amlwg yn mwynhau yr hyn y mae hi wedi ei barotoi ar eu cyfer—ac yn myned at eu gwaith wedi bwyta, nid i ormodedd, ond digon i ddiwallu eu hanghenion, ac i'w di-luddedu a'u hadfywio; a phan y gwel fod ei hymdrechion i gadw ei rhai anwyl yn iach a chryfion yn cael bendith Duw? Oni bydd ei dylanwad

ar y teulu, i'w cadw o gwmpas yr aelwyd, a'u hamddiffyn rhag llawer o beryglon moesol, yn fwy o lawer pan y gwelant ei bod hi yn awyddus i wneyd eu cartref yn ddedwydd, hyd yn oed os bydd hyny yn achosi llawer o ofal a llafur iddi?

I gyfarfod yr wrthddadl o gôst, gofyner i unrhyw un cyfarwydd, pa un ai coginiaeth dda, ynte ddrwg, ydyw y mwyaf costfawr?

Gyda bara, er esampl, onid yw pobiad o fara, wedi codi yn dda, a'i grasu yn briodol, ac yn cael ei fwynhau gan y teulu, yn llawer gwell cyfnewid am yr arian a werir ar y blawd, na thorthau trymion, caledion, y bydd un hanner o honynt mor ddrwg fel nas gellir eu bwyta? Neu, holer pa beth ydyw y gwahaniaeth yn ansawdd a phris bara cartref a 'bara siop,' os dadleuir ei fod yn well prynu na myned i'r drafferth o bobi gartref.

Wrth gwrs, ni byddai yr amrywiaeth coginio sydd yn myned yn mlaen mewn palasau yn gymmhwys i 'dŷ tô gwellt.' Ond meiddiwn ddywedyd y dylai y gweithiwr sydd yn byw ar fara i raddau mawr, gael cystal, os nad gwell bara na'r gŵr boneddig, sydd â'i ddewis o ddeg neu ddwsin o ddysgleidiau i'w giniaw, ac nad ydyw yn defnyddio ond ychydig o fara.

Pa mor syml bynag y byddo y nwyddau, y mae yn resyn eu dyfetha trwy gamdriniaeth. Gadawer iddynt gael pob chwareu teg yn eu coginiad; a thalant yn dda am hyny yn y rhinweddau a chwanegir atynt wrth fyned drwy yr oruchwyliaeth.

Cogyddes wael, aflêr, a dïog, ydyw y cyfrwng mwyaf effeithiol i beri gwastraff a chôst, o bob cogyddes. Y mae y ddiwyd a'r fedrus yn ffurfio pryd o fwyd da a maethlawn o weddillion y byddai i'r llall eu taflu ymaith; ac hefyd, yn gosod ciniaw ar y bwrdd sydd yn flasus a digonol am tua hanner y draul. Bydd pob peth yn foddhaol:—a chofier fod yr ymborth a fwytëir gyda mwynhâd yn llawer mwy llesol na'r hyn a lyngcir yn annifyr, o herwydd ei fod yn cael ei dreulio yn well; a bydd y chwanegiadau o *sauce*, *salad*, a thafolion, y rhai sydd yn ddigôst fel rheol, yn gynnorthwyon pwysig i'r defnyddiau mwy costus gyrhaedd yn mhell.

Dywedwyd uchod y dylai coginiaeth effeithio ar fwyd i'w wneyd yn fwy maethlawn, blasus, a hawdd ei dreulio. Cyflawnir y cyntaf trwy gymmysgiad gwahanol fathau o fwydydd ynghyd, fel y bydd pob un yn cael chwanegu at ei werth trwy y cyfuniad; megys reis a llefrith, neu flawd ac ŵyau, mewn pwdin.

Y mae bwyd yn fwy blasus trwy fod coginiaeth dda yn tynu allan archwaeth cryfaf y nwydd a goginir—pa un bynag fydd, ai cig, pysgod, ffrwythau, neu dafolion; ac yn rhoddi y cyfleusdra goreu sydd yn bossibl i newid neu chwanegu at ei flâs trwy drin gwahanol bethau gydag ef, neu wrth chwanegu melusion, pêrlysiau, neu gyffaeth ato.

Gwneir bwyd yn fwy treuliadwy, gan fod yr oruchwyliaeth y mae yn myned drwyddo yn ei barotoi i'w dreulio. Meddalhâ y rhanau gwydn, a thŷr llinion cig; chwydda y grawn mân, o ba rai y mae sŷth yn gynnwysedig, hyd nes y byddant yn hollti; a chymmysga frasder gyda defnyddiau eraill, fel y bydd yn hawddach ei dreulio.

Heb law hyny, y mae yn effeithio, i raddau, ar ddadansoddiad bwydydd a diodydd—y rhai na buasent, yn eu hystâd ammrwd, yn gyfaddas i'w bwyta—nes y maent yn dyfod, ar ol eu coginio, yn werthfawr fel lluniaeth. Ac y mae berwi gwlybyroedd, megys dwfr neu laeth, yn eu puro oddi wrth bob llygredd a all fod ar achlysuron yn heintus ynddynt.

Gwelir, felly, fod y gelfyddyd hon yn peri cyfnewidiadau pwysig ar ein hymborth: ac os llwydda y deulüyddes i ddyfod â hyn i ben yn llwyddiannus, fe gydnabydda pawb mai da ydyw ei gwaith, a phrofir fod coginiaeth yn wir fuddiol a llesol i ddynolryw.

Nid ydyw yn bossibl arlwyo unrhyw fwyd, hyd yn oed berwi dwfr—y ffurf symlaf o goginio—heb gael tegell neu sosban; ac y mae gwahanol ffyrdd o drin bwyd yn gofyn am wahanol gelfi. Yn y rhestr a roddwyd o offerynau a llestri a ddefnyddir yn gyffredin at 'waith y tŷ,' enwyd y rhai mwyaf angenrheidiol at goginiaeth, gan adael digon o le i chwanegu atynt lawer math o gynnorthwy y darganfydda y gogyddes fod ei eisieu cyn y gall hi drin rhai o'r bwydydd yn y modd goreu, a chyda y lleiaf o wastraff; ac yr ydym o'r farn fod arian wedi eu gwario yn ganmol-

adwy wrth geisio pethau cyfleus at waith y tŷ. Nid ydynt yn treulio ond ychydig mewn deng mlynedd, os arferir hwynt gyda gofal; tra y mae yr hwylusdod o'u cael wrth law yn talu llôg da iawn am yr hyn a werir arnynt. Pan y bydd y cyfryw yn arbed gwastraff, neu yn peri fod mwy o fudd i'w gael wrth eu defnyddio, y maent yn fuan yn talu am danynt eu hunain.

Y profiad cyffredin yw, fod llawer o fwydydd yn colli yn eu pwysau a'u maint wrth eu coginio. Dywedir fod cig, ar ol ei rostio, yn ysgafnach o'r drydedd ran; hyny yw, yn colli dros 5 wns o bob pwys. Wrth ei ferwi, y mae y golled dros 4 wns: ac wrth ei grasu, yn agos i 3½ wns. Y mae y cyfrifiad hwn wedi ei wneyd ar gig fydd heb ei goginio am fwy na'r amser priodol. Y mae y golled yn fwy pan y mae yn cael ei ofer ferwi, &c.

Pe y gellid cael rhyw fodd i'w barotoi a leihâ y golled fawr hon ar nwydd sydd mor gostus a chig, dylid ei fabwysiadu—yn enwedig mewn teuluoedd mawrion, lle y defnyddir cryn lawer o hono.

Clywsom ganmoliaeth uchel i ffurf o grochan, neu sosban, tebyg i'r darlun canlynol, a elwir '*Captain Warren's Cooking Pot.*'—



ac nid ydyw y prawf a wnaethom arno yn siomedig. Un o'i neillduolion ydyw, na bydd y cig a goginir ynddo yn

dyfod i gyffyrddiad â dwfr nac ager. Rhoddir dwfr yn y sospan allanol, a chedwir ef yn berwi. Y mae y cig i'w roddi yn yr un mewnol, a choginir ef yn ei ffwrn ei hun, megys. Felly, nid ydyw yn colli nemawr o'i ragorolion, na'i bwysau; ac nid oes berygl iddo losgi na chaledu trwy gael ei wneyd yn rhy gyflym. Y mae siamber y gellir ei rhoddi uwch ben y cig, yn yr hon y mae tafolion neu bwdinau i'w coginio, trwy yr ager sydd raid ei gyfleu i'r pen uchaf o'r *Cooking Pot* oddi wrth y dwfr berwedig; ond y mae y bibell sydd yn ei ddwyn yn gauedig tra y mae yn myned heibio i'r cig.

Cadben WARREN bïau'r breintlythyr o'r cyfryw sosban, a'i oruchwylwyr yn Llundain ydynt y Mri. R. a J. SLACK, 336, Strand. Y maent i'w cael mewn amrywiol faintioli; ac er fod eu prisiau yn lled uchel, talant hyny yn ol mewn amser byr i'r teulu fydd yn eu defnyddio yn rheol-aidd, gan eu bod yn arbed llawer o'r hyn a gollir.

Y mae llawer o sosbeni dwbl i'w cael—rhai i dwymno llefrith, ac eraill i stiwio. Nid oes un anhawsder mewn trefnu un gartref, trwy roddi llestr cauedig mewn sos-banaid o ddwfr, neu gosod *pudding-bowl* âg ymyl fawr iddi i ffitio ar ymyl sosban.

Y mae dau beth i'w gochelyd, os ymgeisir at gynnildeb mewn coginiaeth; sef, tân cyflym, a'r orfodaeth am sylw parhaus. Nis gellir cyfrif y ddysglaid yn rhad, er y gall ei chynnwys fod yn isel ei bris, os rhaid llosgi llawer o lô i gael digon o wres i'w choginio yn briodol; na chwaith yn gynnil, os bydd raid i'r deulüyddes sefyll uwch ei phen am amser maith, yn lle bod ynghylch ei gorchwylion eraill.

Yn nhrefniant gwaith y tŷ dylid edrych at hyn, fel ag i drefnu na bydd eisieu tân mawr i dwymno y pobty, ond pan y bydd llawer o waith iddo i grasu bara, teisenau, neu basteiod, a rhostio, os gwneir hyny yn y pobty. Ond ni ddylai y cig fod yn y pobty ar unwaith a'r pethau eraill. Neu, gellir manteisio, ar ddiwrnod ysmwddio, i wneyd i'r un tân gwresog boethi yr heiyrn a thwymno y pobty hefyd.

Ar gyfer y moddion eraill o goginio, megys berwi, ffrïo, a stiwio, fe wna tân cyffredin y tro; a chan y cymmerir yn ganiataol fod tân yn mhob tŷ trwy'r dydd, os na

bydd y tywydd yn boeth iawn, nid ydyw coginiaeth yn mwyhau nemawr ar y gôst o danwydd, os na ofynir am wres tanbaid.

Dywedir wrthym, gan rai sydd wedi sylwi ar goginiaeth gwahanol wledydd, mai eiddo y Prydeiniwr ydyw y mwyaf drudfawr a gwastraffus mewn defnyddiau ymborth a thanwydd. Y mae yn ddiammheu, pe buasem yn gwybod mwy am fferylliaeth yr hyn sydd yn myned yn mlaen, y buasem yn llawer haws ein perswadio i arfer cynnildeb.

Er enghraifft, y mae dwfr yn berwi pan wedi ei wresogi 212 o raddau *(fahr.)*. Nid ydyw o'r lles lleiaf procio y tân i wneyd iddo ferwi yn boethach. Y mae yr holl wres, ar ol 212°, yn myned yn ofer, gan ei fod yn cael ei daflu allan o'r dwfr fel ager. Ni bydd y dwfr ddim poethach, hyd yn oed pe y cyrhaeddid y mil o raddau sydd yn angenrheidiol i'w droi i gyd yn ager!

Aethpwyd i mewn i'r cwestiwn o'r lle tân mwyaf cyfleus i gegin mewn pennod flaenorol; felly, ni raid ei drin yn awr.

Cyn symmud yn mlaen i roddi cyfarwyddiadau arbenigol am barotoad gwahanol fwydydd, rhoddwn gyfieithiad o rai o gynghorion ymarferol Mrs. Beeton—yr hon sydd yn adnabyddus fel awdures llyfrau gwerthfawr a defnyddiol ar gadw tŷ yn ei wahanol agweddau—i'r gogyddes.

'Glanweithdra ydyw y rhinwedd mwyaf anhawdd ei hebgor yn y gelfyddyd o goginiaeth. Y mae cegin fudr yn warth i feistres a morwyn.

'Cedwch eich hun yn lân, gan roddi sylw arbenig i'r dwylaw, y rhai a ddylent bob amser fod yn lân cyn cyffwrdd â bwyd.

'Pan y byddwch wrth eich gwaith, gwisgwch yn gydweddol â hyny. Ceisiwch ddwsin o arffedogau mawrion, gyda bron-lïan a phoced arnynt, wedi eu gwneyd o lïan gwyn, neu croesfarog. Hwy a arbedant eich gŵn, ac a edrychant yn ddestlus, a bydd yn hawdd eu tynu os gelwir chwi at ryw orchwyl arall.

'Peidiwch byth gwastraffu, neu daflu ymaith, unrhyw beth y gellir ei droi yn fael. Mewn tywydd poeth, dyli

berwi i fyny pob isgell a chig-nôdd a adewid o'r diwrnod blaenorol, a'u rhoddi mewn dysglau glân, yn enwedig os defnyddiwyd tafolion yn eu gwneuthuriad, gan eu bod yn troi yn sur mor fuan. Nid oes alwad am wneyd hyn lawn mor aml mewn tywydd oer. Ni ddylent gael eu gadael yn y sosban y coginiwyd hwynt, ar un cyfrif, dros nos.

'Edrychwch trwy y bwyd-gell a'r gig-gell bob boreu, gan newid dysglau pan y bydd hyny yn angenrheidiol. Gwaghewch y badell fara, a sychwch hi, gan adael pob peth yn daclus. Dylid ysgwrio y celloedd bob wythnos.

'Gwell ydyw cadw pasteiod yn y gegin, os bydd lle i'w gael. Byddant yn fwy crispinaidd na phe eu rhoddid yn y bwydgell.

'Pan yn coginio, cliriwch fel y byddwch yn myned yn mlaen; hyny yw, peidiwch a gadael nifer o gawgiau, platiau, llwyau, a phethau eraill, o gwmpas y gegin ar ol eu defnyddio, tra y byddwch yn parotoi ciniaw. Y mae mor hawdd rhoddi peth yn ei le ar ol darfod âg ef ag ydyw ei symmud o'r naill fwrdd i'r llall, i wneyd lle i ddefnyddiau eraill. Cluder y celfi sydd i'w golchi cyn eu cadw i'r gegin gefn, i aros nes y bydd cyfleusdra i wneyd y cwbl gyda'u gilydd. Rhaid arfer taclusrwydd a threfn bob amser.

'Gofelwch na bydd eich ystôr o fwstard, halen, pupyr, pêrlysiau, &c., yn myned mor isel fel y byddwch yn cael eich hun yn brin o honynt ar adeg anghyfleus i'w ceisio.

'Os mai o'ch gardd eich hun y byddwch yn cael y tafolion, ceisiwch hwynt mewn amser da, fel y gellwch roddi bresych o bob math i sefyll mewn dwfr a halen am awr neu ragor cyn eu berwi, er mwyn bod yn sicr na bydd malwod a phryfaid ynddynt. Peth digon anhyfryd ydyw darganfod y creaduriaid bychain hyn yn nghanol bwyd ar y bwrdd; ond ar ol yr awgrymiad hwn, nid oes dim yn hawddach na gochelyd i hyn ddigwydd.

'Pan y byddwch wedi bod yn trin wynwyn, golchwch y gyllell ar unwaith, a rhoddwch hi heibio i'w glanhau. Y mae diofalwch mewn peth bychan, fel y defnyddiad o'r cyfryw i ryw orchwyl arall, wedi dyfetha llawer dysglaid o fwyd da.

'Dylai llïeiniau pwdin, a *jelly-bags*, gael eu golchi mor fuan ag fydd modd ar ol eu defnyddio. Rhodder y llïeiniau mewn dwfr berwedig, i gael y brasder allan; ond na chymmerer *soda* atynt. Yna sycher hwynt yn drwyadl cyn eu rhoddi heibio; onid ê, bydd arogl ddrwg arnynt.

'Na fydded genych ofn cymmeryd dwfr poeth at olchi dysglau ac offerynau coginio. Gan eu bod, o angenrheidrwydd, yn seimlyd, nis gall dwfr llygoer byth eu glanhau yn effeithiol; a newidiwch y dwfr pan y bydd yn fudr.

'Y mae pob cogyddes ofalus yn edrych yn dda ar ol ei *stove*, neu y lle tân, pa ffasiwn bynag y byddo; a'i sosbeni hefyd, i weled eu bod yn cael eu cadw yn lân, ac mewn trefn i weithio yn hwylus.

'Y peth cyntaf yn y boreu ydyw yr amser goreu i lanhau y lle tân, pan na bydd gwres ynddo, ac yn hawdd symmud yr huddygl. Heb law yr ysgubo, allan a'r *black-leadio* cyffredin, y mae y *flues* sydd ynglŷn â'r *stove*, neu y *range* gauedig, yn galw am sylw arbenig; a dylent gael eu gwaghau yn llwyr o barddu a llwch os disgwylir iddynt dynu yn dda. Gwell ydyw gwneuthur hyn yn drwyadl, a chymmeryd amser at y gorchwyl unwaith yn yr wythnos (ac fe ddylai gael ei wneyd o leiaf unwaith, os nad rhagor, yn yr wythnos), na gwneyd ychydig yn arwynebol bob dydd; ac hwyrach, gadael felly llawer o huddygl yn y penau pellaf o'r *flues* am hanner blwyddyn! Y mae offerynau at lanhau y cyfryw, sydd yn ffitio y gwahanol dyllau, i'w cael, ynghyd â chyfarwyddiadau ar gyfer yr amrywiol *stoves*. Dilynwch hwy yn ofalus.

'Golchwch y sosbeni haiarn mewn dwfr poeth a *soda*; ac os na bydd hyny yn eu glanhau, defnyddier sebon. Cynnorthwy mawr i gael y gwaelod a'r cornelau yn lân ydyw brws o wïail hirion sydd i'w gael at y pwrpas am 3c.; neu gwna 'gwïalen fedw' fèr a chref y tro. Yna, ar ol eu sychu, cymmerwch dywod, neu rô gwyn a *soda*, wedi ei bowdro, a rhwbier y tu fewn hyd nes y bydd yn lân a disglaer. Glanhäer sosbeni emliwiog yn yr un modd; a gellir chwanegu halen, os bydd yna ystaeniau yn aros ar yr *enamel*. Dylent gael eu cadw mewn lle sych, rhag eu niweidio gan rŵd. Nid gwiw gadael unrhyw offerynau coginio yn fudron o'r naill ddydd i'r llall. Y mae yn

dangos diofalwch ac aflerwch o'r mwyaf. Ysgubwch ymaith yr huddygl oddi ar y tegell a'r sosban. Heb law ei fod yn baeddu y silff ar ba un y cedwir hwynt, y mae yn rhwystro i wres y tân gyrhaedd drwodd at yr hyn sydd eisieu ei ferwi ynddynt. Dylai y ffrynt a'r pen uchaf gael eu cadw yn loyw, a'r gwadn a'r cefn yn dduon.

'Glanhewch eich llestri copr, a phres, &c., â *thurpentine* a llwch baddfaen, neu fricsen, fel ei gelwir, wedi ei rwbio arnynt â gwlanen; ac wedi hyny, cymmerwch ledr, ac ychydig o'r llwch yn sych, i'w gloewi.

'Modd arall i lanhau sosban copr, ar ol ei olchi mewn dwfr poeth a *soda*, ydyw cymmysgu tywod a halen â'u gilydd—dwywaith cymmaint o dywod ag fydd o halen; yna rhoddi sebon ar y llaw, a pheth o'r cymmysgedd arno, a rhwbio y tu fewn iddo nes y bydd yn disgleirio. Ad-olchwch ef yn y dwfr, gan ei sychu yn brysur, a throwch ef ar ei wyneb, a gwnewch yr un modd i'r tu allan. Os bydd ystaeniau yn aros, fe wna ychydig o finegr, neu *lemon*, eu tynu.

'Glanhewch eich llestri alcan (*tin*) â sebon a gwynfŵn (*whitening*) ar wlanen wleb. Sychwch hwynt â llïan sych, esmwyth; a gwnewch hwynt yn loyw gyda lledr sych a gwynfŵn. Gofelwch na bydd saim ar y llïan na'r lledr.

'Peidiwch crafu eich padell ffrïo, gan fod perygl i bethau gael eu llosgi, neu eu deifio, ynddi ar ol y driniaeth hono. Os bydd wedi duo oddi fewn, rhwbiwch hi â chrystyn caled o fara, a golchwch hi mewn dwfr poeth a *soda*.

'Gyda thyniau crasu a phobi fydd wedi duo, gellir eu hadferu i'w prydferthwch cyntefig trwy eu rhoddi mewn crochan, a'u berwi mewn dwfr a *soda* am ryw awr neu ddwy, a rhoi ychydig (ceiniogwerth, dyweder) o *hartshorn* yn y dwfr pan yn berwi.

'Y mae eisieu gofal i gadw llestri a llwyau arian, neu *electro-plated*, yn lân ac yn ddifwlch. Peidiwch a'u gadael mewn finegr, neu suryn o fath yn y byd. Dylid cofio nad ydyw yn bossibl dyfod â'r cyfryw yn loyw os bydd saim arnynt. Mae yn rhaid, felly, eu golchi mewn dwfr cynnhes a sebon. Cymmerwch wlanen â sebon arno, a

rhwbiwch hwynt (gan fod yn fanwl i lanhau rhwng pigau y ffyrc) mewn un dwfr: dystreliwch hwynt mewn dwfr glân; ac yna sychwch hwy â llïan esmwyth. Bydd hyn o driniaeth, yn enwedig os cymmerir lledr i'w gloewi, yn ddigon iddynt bob tro y defnyddir hwynt: ond unwaith yn yr wythnos, dylai yr *housemaid*—o herwydd ei gwaith hi yw edrych y gwydrau, llestri arian, a chyllyll—lanhau yr oll o'r llestri arian, a gweled eu bod yn eu cyfrif. Yr adeg hono bydd yn dda defnyddio ychydig o ryw bowdr pwrpasol, o ba rai y mae amrywiaeth i'w cael yn siop y fferyllydd. Powdr *hartshorn* yw y rhataf y gellir ei gael, ac atteba y dyben yn dda. Cymmysgwch ychydig o'r powdr â dwfr oer, neu wirf, a rhwbiwch y llwyau, &c., âg ef, gan adael iddynt sychu. Ar ol iddo fyned yn berffaith sych, brwsiwch ef ymaith â brws esmwyth, a chymmerwch ledr i loywi y llwyau.

'I lanhau cyllyll, y modd goreu ydyw tynu llïan gwlyb, poeth, ar hyd y llafnau, a gwneyd yr un fath gyda charp sych; ac yna eu rhwbio ar hyd yr ystyllen, ar yr hon y dylai lledr fod, ac ychydig o lwch baddfaen. Y mae rhoi y carnau mewn dwfr yn eu dyfetha; a dywedir fod blaen y llafnau hefyd yn cael eu niweidio wrth eu rhoddi i sefyll mewn dwfr.

Coginiaeth Cigau.

Y cigau a ddefnyddir fel ymborth yn gyffredin yn y wlad hon ydynt cig yr eidion, y molltyn, a'r mochyn; ac fe rydd y rhai hyn yr amrywiaeth o *beef*, *veal*, *mutton*, *lamb*, porc, *ham*, a bacwn.

Yn chwanegol at y rhai hyn, y mae cig adar o wahanol rywogaethau yn dderbyniol iawn; a chawn fod ysgyfarnogod, cwningod, a'r amrywiaeth o bysgod a geir ar lanau ein moroedd, ac yn ein hafonydd, i gyd yn cynnorthwyo yn y gwaith pwysig o borthi trigolion Ynys Brydain.

Hawdd yw gweled mai nid yr un ffurf o gogyddiaeth a atteba i ddwyn y cyfnewidiadau dymunol crybwylledig yn y bennod ddiweddaf ar yr amryfathau gwahaniaethol hyn, na chwaith ar wahanol ranau o'r un corwg. Cawn, er esampl, mewn eidion, rai darnau y bydd eu rhostio yn

rhagori ar bob llwybr arall i gael y rhinwedd a'r blasusrwydd mwyaf perffaith o honynt. Y mae rhanau eraill y gellir eu berwi gyda mantais; tra y mae llawer o ddarnau yn ewynog a gïeulyd, fel nad ydyw un driniaeth ond araf-ferwi, neu gwneuthur isgell o honynt, yn dwyn allan y maeth a'r daioni sydd i'w gael ynddynt.

Nid ydyw halltu cig yn chwanegu dim at ei faeth. I'r gwrthwyneb, y mae yn dwyn llawer o nôdd y cig ymaith —yr hyn y gellir ei weled yn yr heli.

Ffurfia y nôdd hwn bedair rhan o bump o bwysau cig, a chynnwysa gryn lawer o alwyn hylifol, ynghyd âg ychydig o ddefnyddiau maethol eraill o werth mawr fel lluniaeth. Y mae yr alwyn hwn yn doddedig mewn dwfr oer, neu glauar; ond caleda mewn ychydig o funydau mewn dwfr berwedig—fel y gwna gwyn ŵy.

Y mae y ffaith hon yn un bwysig, a dylai gael ei chofio gan bob cogyddes. Os bydd eisieu y nôdd yn y cig, y mae yn rhaid cael y dwfr yn berwi cyn ei roddi ynddo— y tân neu y pobtŷ yn boeth pan roddir y cig i'w rostio —a'r saim yn y badell ffrïo yn y tymmheredd priodol cyn rhoddi y pysgodyn ynddo. Ar ol deng munyd bydd yr haen nesaf allan o'r alwyn wedi caledu, gan ffurfio math o groen i amddiffyn y nôddau gwerthfawr fydd yn y cig rhag diangc. Wedi i hyny gael ei wneyd, nid oes dim i'w ennill trwy gadw i fyny y gwres tanbaid, gan nad oes eisieu caledu y cig drwyddo.

Y mae pob twll, pa mor fychan bynag, a wneir gan weill (*skewers*), neu ffyrc, yn y rhanau cochion o'r cig yn ffynnonellau i'r sudd redeg allan; a chan mai yn hwnw y mae llawer o'r maeth, a'r rhan fwyaf o flasusrwydd cig yn bodoli, dylid amcanu gwneyd heb ei ridyllu, os yn bossibl, trwy rwymo y cig â llinyn, neu incil (*tape*); a phan fydd raid defnyddio fforc i droi y cig, neu ei godi ar ddysgl, gofaler am ei rhoddi yn y rhan brasaf o hono.

Y gwahanol foddau sydd mewn arferiad cyffredinol o goginio cigau, ydynt rhostio, berwi, mwyd-ferwi neu stiwio, crasu, ffrïo, a briwlio.

Y mae yn debyg mai rhywbeth cyffelyb i'r diweddaf a enwyd oedd y ffurf cyntaf o gogyddiaeth cig; pan y taflwyd ef, gan ein cyndadau, ar y tân, yn y lle cyntaf, i'w

sychu, ac y darganfyddwyd fod ei flâs yn myned yn well-well wrth ei adael am ryw gymmaint. Ond yr oedd yn glynu yn y tanwydd, a'r mŵg yn ei ddyfetha, fel y bu raid dyfeisio rhywbeth i'w ddal yn y gwres, ond yn glir o'r mŵg, fel y bêr (*spit*). Ar ol hyny, daethpwyd â'r rhesel i ymarferiad, a chafwyd fod ffrynt y tân yn lanach na'r rhan uchaf—ac wele hwynt yn gynnefin â rhostio! Er y dyddiau hyny y mae gwelliantau pwysig wedi eu gwneyd yn yr offerynau, a'r modd o goginio; ac fel yr ä y byd yn ei flaen, y mae yn sicr y chwanegir llawer o wybodaeth a goleuni at yr hyn sydd genym yn awr.

Tynerir llawer ar *beef* a *mutton* wrth eu hongian am ychydig ddyddiau ar ol eu cigyddio cyn eu rhostio. Gwneir hyn gan y cigyddion mewn trefydd mawr; ond yn y wlad, rhaid ei brynu yn ffres ar ddiwrnod y farchnad, a gwneyd y goreu y gellir o hono gartref.

Y mae y cwestiwn, pa fodd i gadw bwyd yn ddilwgr, yn un anhawdd i'w drefnu mewn tŷ bychan, clos, neu pan y mae y teulu yn byw mewn lletty; ond y mae amryw ffyrdd trwy ba rai y gellir osgoi y drygau mwyaf.

Yn y lle cyntaf, fe ddylai y cwpbwrdd a'r silffoedd fod yn berffaith lân, ac hefyd yn sychion. Y mae yn yr awyr filiynau o fân hadau (*germs*)—rhy fân i'r llygad allu eu gweled heb wydrau cryfion. Os gadewir iddynt sefydlu, y maent yn tyfu ac yn magu, gyda'r canlyniad fod bwyd a llaeth yn eu cymmydogaeth yn llygru yn fuan. Nid oes dim mor annogaethol i dyfiant y gorfychanigion hyn a baw a lleithder. Felly, gofaler am lanweithdra ac awyr ffres o gwmpas bwyd bob amser.

Dylai fod tyllau bychain yn ochrau a ffrynt y cwp-bwrdd lle y cedwir cig, neu fod y rhanau hyny yn cael eu gwneyd o *perforated zinc;* ac iddo gael ei osod mewn lle oer, ac awyrog, yn glir o bob arogl anhyfryd—dyweder mewn bwydgell, *lobby*, neu laethgell. Weithiau, fe'i gwneir i gyd o *zinc*, ac fe'i gosodir allan o dan goed, neu mewn congl gysgodol.

Triniaeth a gadwa pob math o gig am beth amser cyn ei goginio yw ei orchuddio â dystreuliad o foracs (*borax*). Y mae ei barotoad yn hynod o syml. Rhodder ceiniogwerth o foracs mewn cwpanaid o ddwfr, a gadawer

iddo doddi. Pan y gwrthoda y dwfr gymmeryd i fyny ragor o'r boracs, y mae yn ddigon cryf i'w ddefnyddio. Taener ef gyda charp bychan, neu frws, dros y cig yn fanwl; yr hwn a geidw wedi hyny am ddiwrnodiau—am wythnosau yn wir. Atteba y cynllun yma yn well at gig cyn ei goginio. I gig wedi ei goginio, nid oes dim sydd yn well na ffrwd o awyr yn y lle y bydd yn cael ei gadw.

Ffordd arall a ganmolir gan rai ydyw, taenu rhuddion (*bran*) yn ysgafn dros y cig, a'i hongian i fyny mewn lle agored—naill ai mewn ystafell uchel, neu rhwng drysau.

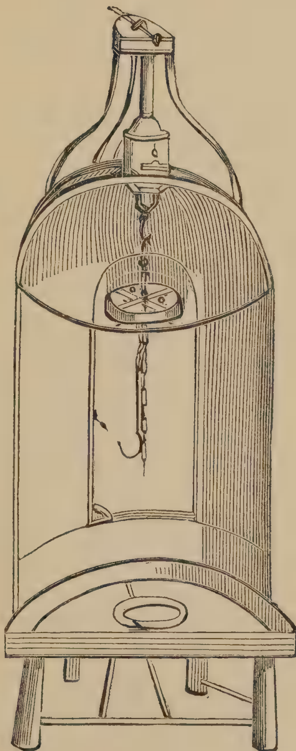
Gellir cadw cig, a bwydydd eraill, yn ffres hefyd trwy eu hanner goginio, a'u gorphen yn mhen ychydig ddydd iau; neu, os byddant wedi eu coginio, trwy eu twymno i fyny drachefn. Pan boethir sylwedd cyfluniol (*organic*), megys cig, hyd 212°—y gradd yn mha un y berwa dwfr—y mae pob ymweithiad a dadfeiliad yn cael ei attal; ac ond gwneyd hyn bob yn ail diwrnod mewn tywydd poeth, gellir rhwystro i gig da gael ei ddyfetha.

Rhostio ydyw un o'r moddau mwyaf syml ac iachusol i goginio cig. Y mae yn dra effeithiol i ddiogelu ei rinweddau maethlawn, ac ar yr un pryd yn grymuso ei flasusrwydd. Toddir rhywfaint o'r brasder, a chwysir allan beth o'r sudd sydd yn y cig; yr hwn, pan gyrhaedda yr arwyneb, sydd yn troi yn ager, gan adael ar ei ol yr *essence* sylweddol, o liw tywyll a gloew, ac yn rhoi allan berarogl dymunol. Y mae hyn yn digwydd yn y rhostiad mwyaf gofalus; ac y mae yn ddiammheu yn effeithio i greu awydd am y cig, ac yn gynnorthwy i'w dreulio, trwy fod y dwfr 'sydd yn rhedeg o ddannedd' person pan yn arogli bwyd blasus, â gwaith neillduol iddo i'w wneyd fel treuliedydd! Ond un canlyniad arall nad ydyw yn ei gymmeradwyo ei hun i'r deulüyddes gynnil ydyw, fod y toddiad yn lleihau maint a phwysau y darn. Ac os na bydd gofal yn cael ei gymmeryd i ddwyn y gwaith yn mlaen rhywbeth yn debyg i'r cyfarwyddiadau canlynol, bydd y golled yn fwy o lawer—a gadewir y cig hefyd yn sych a diflas.

Nid ydyw rhostiad mor gymmhwys i ddarnau bychain o gig ag i rai mawr, gan eu bod yn sychu i fyny, ac yn myned yn gelyd, ac felly, yn llai chwaethus a threuliadwy.

Gwastraffus hefyd ydyw rhostio darnau gewynog a gïeulyd. Y maent yn sychu nes bod yn anfwytadwy yn mron, tra, pe y caent eu berwi, neu eu stiwio, fforddient lawer o faeth.

Defnyddir pêr-dröydd, tebyg i'r hwn a ddarlunir isod, mewn ceginau sydd â grât agored ynddynt i rostio o'u blaen :—



Ceir fod y *screen* yn gynnorthwy i ddal ac adlewyrchu y gwres ar y cig, yr hwn a roddir i hongian ar y bach.

Trwy gyfrwng y peirianwaith, sydd yn cynnwys *spring* yn y *cylinder*, y mae y cig yn cael ei droi yn araf o flaen y tân, fel y bydd pob rhan o hono yn cael ei gyd-goginio yn drwyadl. Oddi tanodd y mae padell i dderbyn dyferion y cig; y rhai sydd raid eu codi dros y cig bob ryw ychydig o funydau, i'w iro, rhag iddo sychu a llosgi.

Y peth cyntaf a ddylai gael sylw pan yn parotoi i rostio darn o gig ydyw y tân. Rhowch y rhaw yn nghefn y tân, a thynwch ef at y ffrynt, fel y bydd yn glir a gwresog; yna rhoddwch y glô ffres y tu ol, ac ar ei ben. Fe wna llôsg-ludw a glô mân y tro i hyny.

Sychwch y cig yn ofalus â llïan glân.

Os nad oes llwch, neu arwyddion o lygriad, arnynt, ni ddylai cig, nac adar, byth gael eu golchi â dwfr, rhag i'r suddau ymollwng iddo. Pe digwyddai i'r cig lygru ychydig, gellid ei olchi yn frysiog â dwfr yn cynnwys dwy lonaid llwy dê o *Condy's Fluid;* ond rhaid ei sychu yn fanwl mor fuan ag y bydd modd.

Os bydd eisieu, torwch neu holltwch yr esgyrn, fel ag i dacluso y darn o gig, a'i wneyd yn hawdd ei dori a'i ranu.

Pwyswch y cig. Os yn ddarn teneu, megys ysgwyddog mollt, caniatewch chwarter awr i bob pwys, a chwarter awr drosodd yn y diwedd. Y mae darn trwchus, fel rhan o lwyn eidion, neu forddwyd molltyn, yn gofyn ugain munyd i bob pwys, ac ugain munyd drosodd. Rhaid cael yr amser yma hefyd at gig llô a phorc, o herwydd eu bod yn anaddas i'w bwyta os na choginir hwynt yn ddigonol.

Gosodwch y pêr-dröydd o flaen y tân; ac wedi dirwyn y *jack*, rhoddwch y cig i hongian, fel y daw y rhan tewaf o hono gyferbyn â'r llecyn gwresocaf o'r tân. Na roddwch y bach mewn rhan coch, suddlawn, o'r cig, a pheidiwch ei symmud o'r naill le i'r llall, neu fe dlodir y cig o'r noddau gwerthfawr y soniwyd am danynt yn flaenorol.

Gosodwch y cig o fewn tua chwe modfedd i'r tân, a gadewch ef yno am ddeng munyd; yna symmudwch ef yn ol ddwy neu dair modfedd. [Gellir dilyn y cyfarwyddiadau hyn i fesur os mewn *Dutch-oven* y rhostir y darn].

Erbyn hyn, bydd saim yn dyferu o'r cig, a bydd raid ei godi gyda llwy hir (*basting spoon*), a'i dywallt dros y cig

yn fynych, o leiaf ddwy waith yn mhob chwarter awr, hyd nes y bydd y cig wedi gorphen rhostio.

Bydded genych ddysgl gynnhes yn barod i osod y cig arni pan y daw yr amser i ben.

I wneyd y cig-nôdd (*gravy*) tywalltwch y cyfan o'r saim i lestr, i'w gadw; yn ngwaelod y badell cewch ychydig o waddod du-goch ei liw. Gadewch hwn yn y badell ddyferion, a rhoddwch ef ar y tân; neu tywelltwch ef i sosban bychan. Pan y bydd yn boeth, gogrynwch ychydig o flawd peilliad iddo (llonaid llwy dê sydd lawn ddigon), a gadewch iddo frownio. Rhowch hanner peint o ddwfr poeth ato, a hanner llonaid llwy halen o halen; cymmysgwch ef fel ag i gael y cwbl o'r gwaddod iddo; ac ar ol iddo ferwi dau funyd, bydd yn barod i'w hidlo i'r ddysgl—ond nid dros y cig fydd ynddi.

Peidiwch a thori darn o gig sydd i'w fwyta yn oer hyd nes y bydd wedi oeri. Bydd felly yn llawer mwy tyner a blasus.

Yr amser angenrheidiol i rostio cywion neu adar a ddibyna ar eu maintioli. Gwna ugain munyd y tro i rai bychain, tyner; a thri chwarter awr i rai lled fawr. Gŵydd a gymmer o awr a chwarter i awr a thri chwarter; a thwrci yn pwyso deg pwys, dwy awr.

Crasu.—Y mae crasu cig wedi ei ddwyn i arferiad lled gyffredin, yn lle rhostio, yn y tai hyny lle nad oes tân mawr agored, ond *range* gauedig, a phobty neu ddau iddi. Rhagora mewn cynnildeb ar rostio, gan nad ydyw yn gofyn cymmaint o sylw parhaus; ac nid ydyw y cig yn colli cymmaint yn ei bwysau.

Effeithia ar y cig yn lled debyg i rostio; ac mewn pobty glân, heb fod yn rhy boeth, gellir coginio cig fel mai ammhossibl fydd canfod y gwahaniaeth. Dilyner y cyfarwyddiadau a roddwyd eisoes am sychu, tacluso, a phwyso y cig.

Gwres pelydrog (*radiated*) ydyw yr hyn a geir yn y pobty; a chan ei fod yn taro ar y cig o bob cyfeiriad ar unwaith (os bydd y *flues* yn gweithio yn dda), y mae y coginiad yn myned yn mlaen yn gyflymach. Bydd deng munyd i bob pwys, a deng munyd drosodd yn y diwedd, yn eithaf digon felly i goginio y cig, os bydd tymmheredd

y pobty yn iawn. Dylai y gwres gyrhaedd 240° gradd *fahr.* pan roddir y cig i mewn; a chadwer y *ventilator* yn nghauad am ddeng munyd. Wedi hyny, bydd yn dda ei agor, er mwyn i'r ager ddiangc, ac i leihau ychydig ar y gwres. I'r un pwrpas hefyd gellir cau y *flue* fodfedd neu ddwy, fel na bydd cymmaint o dynfa ar y tân.

Defnyddir padell ddyferion o wneuthuriad neillduol—un ddwbl, y rhan isaf yn lled ddyfn i ddal dwfr poeth, a'r uchaf sydd yn dal y cig, i ffitio ar ei hymyl, gyda thwll yn un gongl i'r ager ddiangc o'r isaf. Yr amcan ydyw arbed i'r badell uchaf a'r cig losgi, a pheri arogl a blâs anhyfryd ar y cig; a haerir gan rai fod y goginiaeth yn fwy perffaith gyda'r chwanegiad o'r dwfr.

Gellir gosod pytatw, neu bwdin sir Gaerefrog (*Yorkshire pudding*), o dan y cig i'w crasu, os gosodir y cig ar resel fechan. Gwneir y diweddaf a enwyd fel y canlyn:—Cymmerwch bedair llonaid llwy fawr o flawd, a chymmysgwch ef â pheint o lefrith, yn yr hwn y byddis wedi curo i fyny ŵy neu ddau. Rhaid i'r cymmysgu gael ei wneyd yn raddol a thrwyadl, fel na bydd talpiau o flawd yn cael eu gadael ynddo. Chwaneger hanner llonaid llwy halen o halen.

Gofaler am roddi toddion ar wyneb cig na bydd ynddo lawer o frasder, a chodi y dyferion dros y cig bob rhyw chwarter awr, ynghyd â'i droi unwaith neu ddwy, er mwyn iddo frownio ar bob ochr. Tua chwarter awr cyn ei orphen, ysgydwer ychydig o flawd drosto, yn frysiog, rhag ei oeri. Ewyna y cyfryw, a gwellheir ymddangosiad y cig, neu yr adar a drinir felly.

Crasir cig yn fynych yn y trefydd mawrion yn y ffwrndai cyffredin lle y crasir bara. Pan y rhoddir ef mewn padell ddofn, gyda gorchudd o does o flawd a dwfr ar ei wyneb, coginir *ham*, neu grwn o gig eidion, wedi ei halltu a'i chwaethu, fel y bydd yn fwy blasus a thyner nag wedi ei ferwi. Heb y gorchudd hwn, gellir yn hawdd ddirnad nad ydyw y pobty cyhoeddus, yn mha un y rhoddir amrywiaeth cigoedd a phasteiod ar unwaith, ac sydd yn gauedig am ddwy neu dair awr, mo'r lle goreu i grasu cig a chadw ei flâs cyntefig, yn enwedig darnau bychain sychion.

Ar yr un pryd, y mae y cymmysgedd o gig, pytatw, ac wynwyn, a elwir *hot-pot*, a *stews* eraill, yn cyrhaedd gradd o berffeithrwydd yn y cyfryw ffwrn. Y mae y dwfr sydd ynddynt yn rhwystro i'r cig sychu i fyny, ac nid ydyw estyniad ar amser ei goginiad o hanner awr, fwy neu lai, yn ei niweidio.

Berwi.—Pan soniwn am ferwi cig, yr ydym yn euog o ddiffyg cywirdeb, gan nad ydyw y cig yn berwi o gwbl! Y ffaith ydyw, fod eisieu llawer mwy o wres nag a geir mewn dwfr berwedig i wneyd i'r sudd a'r brasder sydd yn y cig ferwi. Coginio cig mewn dwfr berwedig a feddylir wrth yr ymadrodd uchod.

Mae yr un rheolau i'w dilyn gydag amser yn ol pwysau cig wrth ei ferwi ag a roddwyd i'w rostio—chwarter awr i bob pwys, a chwarter awr drosodd; ac ugain munyd i bob pwys o ddarn trwchus, megys crwn o gig eidion.

Defnyddier crochan yn ddigon ei faint i ddal y cig, a rhodder digon o ddwfr i gyrhaedd dros bob rhan o hono; a cheisier dwfr heb fod yn galed iawn, neu ynte effeithia y calch sydd ynddo ar flâs y cig.

I ferwi cig fel ag i gadw y sudd ynddo, dylid, yn ol cyfarwyddyd yr enwog Liebig, ei roddi mewn dwfr yn berwi yn ffyrnig. Ac os cedwir ef yn berwi am ychydig funydau, a'r crochan wedi hyny yn cael ei gadw mewn lle cynnhes, fel y bydd tymmheredd y dwfr o 158° i 165°, y mae genym yr ammodau unedig angenrheidiol i roddi i'r cig y rhinweddau hyny a'i cyfaddasa oreu i'w fwyta.

Yn y gwrthwyneb i hyn y byddai llyfrau cogyddiaeth yn dysgu cyn i'r fferyllydd enwog hwn wneyd y prawfion a ddygasant *Liebig's Extract of Meat* i'r golwg, a rhoddi i'r byd ffrwyth ei astudiaeth o'r mater. Yn awr, ni bydd un gogyddes yn rhoddi cig ffres mewn dwfr oer i'w ferwi, os na bydd ganddi eisieu rhinwedd y cig yn y potes i wneyd isgell, yn lle yn y *joint.*

Hyd yn oed yn y dwfr berwedig, y mae rhyw ychydig o'r alwyn yn colli, wrth fod y cig yn oeri y dwfr ar y cyntaf. Ac y mae hwn yn caledu fel y poetha y dwfr eilwaith, ac ymgoda i'r wyneb, gan ddwyn gydag ef rywfaint o ammhuredd, fe allai mai o'r cig, fel gorferw (*scum*). Os llwyddir i'w dynu cyn i'r dwfr ferwi, ni cheir dim

chwaneg o drafferth yn ei gylch. Y mae rhoddi halen yn y dwfr gyda chig ffres yn gynnorthwy iddo ddyfod i'r wyneb; onidê, fe ferwa i lawr, ac a anhardda y cig a'r cawl.

Dywedasom 'cig ffres' uchod er mwyn ei wahaniaethu oddi wrth 'gig hallt,' yn yr hwn y mae rhywbeth sydd raid gadael i ran o hono ddiangc o'r cig cyn ei gloi i fyny â'r haen o alwyn a enwyd—sef, halltrwydd.

Os bydd *ham* yn hallt iawn, rhodder hi mewn dwfr oer ar y tân, a gadawer iddi gynnhesu yn araf. Am gig eidion wedi bod mewn halen ddeng niwrnod, gellir ei roddi mewn dwfr cymmedrol gynnhes, a'i adael ar y tân nes y berwa y dwfr. Wedi hyny, tyner ef i un ochr, a gadawer iddo ledferwi am yr hyn sydd yn ol o'r amser pennodedig; yr hyn, i gig hallt, fyddai ugain munyd i bob pwys—i'w gyfrif o'r amser y dechreuodd ferwi.

Coginir *ham*, a darnau coch o facwn sydd yn gyffredin yn galed a gwydn, fel ag y byddant yn berffaith dyner, ac heb wastraff o'u brasder, trwy wylio na bydd y dwfr yn berwi o gwbl! Yn masnachdai mawrion *ham* a *beef* Llundain, lle y mae y cig yn ddiarhebol o dyner, y modd sydd ganddynt o'u coginio—nis gallwn ddyweyd 'berwi' —ydyw gosod yr *hams* mewn berwedydd mawr, â dwfr oer i'w gorchuddio. Yna, cynneuant dân oddi tanodd, a gadewir i'r dwfr ddyfod i fyny i'r pwynt berwi yn araf. Yna, tynir y tân allan yn uniongyrchol, a rhoddir cauad yn dŷn ar y berwedydd, a gadewir i'r *hams* aros yn y dwfr nes y bydd agos yn oer. Cymmer hyn i gyd amryw oriau, ond y mae yr effaith yn hynod foddhaol.

Rhoddir maip a moron wedi eu hollti i gydferwi â chigoedd eidion a dafad yn gyffredin, a dodir hwynt o amgylch y cig ar y ddysgl, gydag ychydig o'r potes.

Defnyddir saws caprwydd (*caper sauce*) gyda chig dafad wedi ei ferwi.

Dylid arllwys yr hyn sydd yn weddill o'r potes o'r crochan i lestr pridd, a chodi y brasder oddi ar ei wyneb ar ol iddo oeri. Gellir ei ddefnyddio i wneuthur amrywiol isgelloedd, fel y gwelir yn mlaen. Cawl hallt a wna isgell pys, os na bydd yn rhy hallt.

Nid ydyw mor hawdd rhoddi rheolau wrth ba rai i ferwi pysgod, gan fod cymmaint o amrywiaeth o honynt.

Dylent oll, heb law mecryll, gael eu rhoddi mewn dwfr poeth, ond nid yn berwi, a digon o hono i'w gorchuddio yn llwyr. Ni ddylid berwi yn gyflym, rhag dryllio y pysgod. Deng munyd i bob pwys, a deng munyd drosodd, sydd ddigon yn y cyffredin.

Araf-ferwi, neu ystiwio.—O safon cynnildeb, hwn ydyw y modd o goginiad sydd yn rhagori ar y cwbl. Gellir defnyddio y rhanau rhataf o gig. Nid oes dim yn cael ei wastraffu, gan fod y rhinwedd naill ai yn y cig neu yn y nôdd. Gwna tân bychan, ac ychydig o sylw, y tro ar ol unwaith barotoi y ddysglaid hon, a wna fwyd iachus a maethlawn, yn ddeniadol yr olwg a'r arogl arno, yn hyfryd ei flâs, ac yn rhad i'w brynu a'i barotoi.

Yr amcan sydd i fod mewn golwg wrth araf-ferwi ydyw, cadw cig o dan ddylanwad gwres cymmedrol am hir amser, gydag ond ychydig o ddwfr, fel y ceir y rhan fwyaf o'i rinwedd i'r cignôdd, ac y bydd y llinednur *(fibrine)* fydd yn aros wedi ei feddalhau yn llwyr.

Yn y modd yma, gwneir darnau o gig sydd yn rhy gïeulyd a gwydn i'w coginio mewn un ffordd arall yn berffaith dyner, os gofelir am iddynt gael digon o amser, ac heb eu berwi. Coginiad hir ac araf sydd eisieu.

Oni chychwynir yn foreu, nis gellir cael ystiw da yn barod erbyn ciniaw cynnar yr un diwrnod; ond ni bydd fymryn gwaeth o gael ei gadw dros nos.

Rhodder y cig, naill ai yn gyfan, neu wedi ei dori yn ddarnau, a'r esgyrn yn fân, mewn *stewpan*, neu *jar*, â chauad arno, gydag ond ychydig o ddwfr, neu gawl, i'w gorchuddio, ac ychydig halen a phupur. Doder ef ar y pentan, neu rhodder y *jar* yn y pobtŷ, neu mewn crochan, â dwfr poeth ynddo, ar y tân, fel y poether ei gynnwys yn araf deg; a chadwer ef am rai oriau mewn tymmheredd îs na berwi.

Pan y bydd cig yn galed a gwydn, rhodder ychydig o finegr arno i dyneru y llinednur, a'i wneyd yn hawdd ei dreulio. Ni chanfyddir blâs y finegr arno.

Rhoddir mwy o flasusrwydd i'r ystiw wrth ffrïo a brownio ychydig ar y cig cyn ei araf-ferwi. Chwaneger maip, moron, ac wynwyn, wedi eu tori yn weddol fân, ynghyd â phersli, ato, os byddant o fewn cyrhaedd.

Ychydig o funydau cyn ei roddi ar y bwrdd, tyner y brasder fydd ar y wyneb, a choder y cig ar ddysgl. Yna cymmysger llonaid llwy fawr o flawd â dwfr oer, a thewycher y nôdd âg ef, gan adael iddo ferwi am ddau funyd neu dri (yr hyn sydd yn angenrheidiol bob amser gyda blawd), a phrofer, i wybod a oes digon o halen, &c., ynddo. Yna tywallter ef dros y cig.

Os erbyn y diwrnod canlynol y gwneir yr ystiw, arllwyser ef i ddysgl dros nos. Tuag awr cyn ciniaw, tyner y brasder oddi arno, yr hyn fydd yn hawdd pan y bydd yn oer, a rhodder y nôdd mewn sosban i'w dwymno. Tewycher ef fel uchod; ac ar ol iddo ferwi, chwaneger y tafolion a'r cig i boethi yn arafaidd ar y pentan.

Eangiad o'r un drychfeddwl ydyw y *stock-pot*, cyfaill ffyddlawn y gogyddes, yr hwn a geir ar y pentan wrth law yn amlach nag y gwelir dim arall, braidd—i'r hwn y diflana pob gweddillion o gig, esgyrn, cig-nôdd, potes, tafolion, grawn, a phob peth o'r fath—oddi eithr, dyweder, bara a llaeth, y rhai sydd yn suro yn fuan.

Dywedodd cogyddes alluog, ac enwog am wneyd isgell, mewn attebiad i'r gofyniad pa fodd yr oedd hi yn gallu ei wneyd mor ragorol am mor lleied o arian:—'Byddaf yn rhoddi pob peth yn y *stock-pot*—yn tori yn fân bob tipyn o esgyrn fydd yn weddill, ac yn eu rhoddi i mewn, ac hyd yn oed y croen a dorir oddi wrth facwn, a phlisg ŵyau. Y mae bwyd ynddynt i gyd, a chynnorthwyant i wneyd yr isgell yn dda!'

Cynnwysa esgyrn lawer o alwyn, a sylweddau eraill sydd yn chwanegu at faeth isgell. Y mae dwy wns o honynt yn cynnwys cymmaint o alwyn a phwys o gig; ond nid yw yn bossibl ei gael allan o honynt, os na thorir hwynt yn fân; ac y mae yn talu yn dda am y drafferth o wneyd hyny gydag esgyrn sydd eisoes wedi eu coginio, heb sôn am rai ffres!

Ni thâl esgyrn ar eu penau eu hunain i wneyd isgell, er iddynt fod yn rhan mor bwysig yn ei wneuthuriad. Diflâs y byddai y cyfryw, a rhaid cael rhywfaint o gig ffres, yr hwn sydd yn gyfoethog o flasusrwydd—*osmazone* y gelwir ef—neu ddefnyddio pys, neu rawn, a thafolion, gyda phêrlysiau, y rhai sydd yn atteb y pwrpas yn dda.

Gellir cadw y *stock-pot* ar y pentan am dri diwrnod yn y gauaf, os mynir, heb ei waghau, gan chwanegu ato ar hyd yr amser; ond ar ol y trydydd diwrnod, y mae yn debyg y bydd rhyw ran o'i gynnwys yn suro, neu yn gwaethygu; felly, gwell ail gychwyn ar ol hyny. Cadwer digon o ddwfr ynddo bob amser i orchuddio y cyfan o'i gynnwysiad.

Ffrïo sydd gyffelyb i ferwi cig, ond fod y coginiad yn myned yn mlaen mewn saim, neu olew poeth, yn lle dwfr.

Modd cyflym a pharod o goginio cig ydyw, a dyna y rheswm, yn ddïau, paham y mae llawer teulüyddes ddifeddwl ac annarbodus yn ei arfer mor fynych. Hanner awr cyn amser ciniaw y maent yn dechreu ei barotoi; felly, nid oes ond y badell ffrïo a'u harbed rhag y camwri o fod ciniaw yr ennillwr bara heb fod yn barod iddo yn brydlawn!

Gofyna y modd hwn y darnau drutaf o gig—*chops*, neu *steaks;* ac aml iawn y dyfethir y rhai hyn drwy eu llosgi, neu fe'u gwneir yn gelyd a difudd trwy esgeulusdod. Ond y gogyddes, ac nid y modd, sydd i'w beio am hyny.

Os cymmerir gofal i ffrïo cig yn y ffordd iawn, bydd yn damaid chwaethus a dymunol; ac y mae rhai dysgleidiau nad oes modd eu parotoi ond fel hyny, i gymmaint o fuddioldeb; megys, mân bysgod, tafelli o *ham*, iau, a bacwn.

Bydd eisieu tân glân, a chlir o fŵg, os ar dân agored y bydd y badell yn gorwedd.

Dewiser darn tyner o gig. Os ammheuir y gall fod yn galed, gellir tori y llinion drwy ei guro â rholbren.

Gofaler fod y badell yn lân; o herwydd, os bydd rhywbeth yn glynu yn ei gwaelod, buan y deifia, gan roddi blâs llosg ar y cig a'r nôdd.

Wns neu ddwy o doddion a wna i ffrïo *chops*, neu dafelli o gig; a dylai doddi yn y badell cyn rhoddi y cig i fewn. Bacwn a ffrïa yn ei frasder ei hun, a *ham* hefyd, os na bydd yn goch iawn.

Gwylier rhag i'r cig losgi. Dylid ei droi pan y bydd wedi brownio ar un ochr. Doder y fforch yn y rhanau bras i wneyd hyny.

Gwneler y cig-nôdd yn ol y cyfarwyddiadau o roddwyd ar gyfer cig rhostiedig. Gyda thafelli o gig llô (*veal cutlets*), iau, a bacwn, &c., tewycher y nôdd gyda llonaid llwy fawr o flawd wedi ei gymmysgu yn ofalus âg ychydig o ddwfr oer; wedi hyny, gorphener ef yn hanner peint gyda *stock* (dwfr yn yr hwn y bu mân esgyrn yn berwi ynddo a atteba y pwrpas yn dda), neu ddwfr oer, ac ychydig o halen. Ar ol codi y cig ar ddysgl, a thywallt y saim o'r badell, y mae hwn i'w roddi ynddo. Wedi iddo ferwi tri neu bedwar munyd, bydd yn barod i'w hidlo dros y cig.

Dywed Tegetmeier:—'Os ffrïer mewn tymmheredd rhy uchel, y mae llinion cigoedd yn cael eu caledu a'u gwydnhau yn fwy nag mewn un modd o goginiaeth. Gyda hyny, y mae y saim mor boeth fel y mae yn dadglymu, a rhan o hono yn llosgi; yr hyn sydd yn peri iddo fod yn annhreuliadwy a llidiol i ystumog wan. O herwydd hyn, nid ydyw cigoedd wedi eu trin yn y modd hwn yn gyfaddas fel ymborth i rai afiach.

'Cerir hyn yn mlaen ar y Cyfandir, ac yn y ceginau goreu yn y wlad hon, mewn ffurf gwahanol i'r modd cyffredin o roddi ychydig o doddion mewn padell ffrïo, a hanner losgi tafell o gig uwch ben tân eiriasboeth, a llenwi y tŷ â tharth ac arogl anhyfryd!

'Defnyddiant *stewpan* lled fâs, gan ei hanner lenwi â thoddion glân, wedi ei boethi i'r tymmheredd priodol. Rhagoriaeth y cynllun hwn ydyw, fod y cig yn cael ei ffrïo o dan yr ammodau mwyaf ffafriol sydd yn bossibl. Ceir felly ddigon o frasder i orchuddio y cig, neu y pysgodyn, fel y mae yn cael ei goginio ar y ddwy ochr ar unwaith. Cedwir i mewn y suddau yn yr un modd ag wrth ei drochi mewn dwfr berwedig, a cheir y nôdd yn y cig fel wrth ei friwlio.'

Rhagora hefyd mewn cynnildeb, gan y defnyddir y toddion, dro ar ol tro, i'r un pwrpas. Y cwbl sydd eisieu i'w gadw yn lân ydyw, ei dywallt, pan yn boeth, i lestr yn yr hwn y bydd hanner peint o ddwfr oer; ac ar ol iddo oeri, ei godi fel cŵyren, a chrafu ymaith y gwaelodion, a'i sychu gyda llïan.

Y mae brasder yn gofyn 345° o wres i ffrïo; ond gan na fedd ond ychydig y mesurydd (*frimometer*) sydd yn

dangos pan y bydd yn cyrhaedd y gradd hwnw, y mae yn rhaid gwylied am yr arwyddion a arddangosant ei dymmheredd.

Gwelir fod toddion, bloneg, ac ymenyn, yn dechreu poeri (*sputter*) pan y bydd y dwfr sydd ynddynt yn berwi ar 212°. Ar ol hyny, peidiant: ac yn mhen ychydig funydau, y mae mŵg teneu, glâs, yn codi oddi wrthynt. Dyna yr amser y mae y tymmheredd priodol wedi ei gyrhaedd. Pe y teflid darn bychan o fara iddo y pryd hyny, caffai ei frownio yn ysgafn ar unwaith.

I ddiogelu yn mhellach y suddau perthynol i gig cyn ei ffrïo, ac hefyd, fel chwanegiad dymunol, defnyddir ŵy (y melyn a'r gwyn wedi eu curo ar blât am funyd gyda'u gilydd), a briwsion bara, fel y canlyn:—Torer y dafell o gig yn llyfn, ac o faint canolig, yna trocher yn yr ŵy; ac wedi gwlychu y ddwy ochr yn fanwl, coder hi i ganol y briwsion bara, ac ysgydwer hwynt drosti, fel y byddant yn glynu wrthi ar bob tu.

Y mae cawell wifr yn gyfleus i ddal y tafelli, neu pa beth bynag fydd i'w roddi yn y toddion berwedig, gan y gellir eu gosod ynddo yn ofalus, a'u gadael felly nes y byddant wedi eu coginio, pan na bydd eisieu ond ei godi o'r *stewpan.*

Os gwelir ŵy a briwsion yn rhy drafferthus, defnyddier peillied, neu flawd ceirch; neu buasai cymmysgedd teneu o flawd a dwfr yn atteb y pwrpas o ffurfio haen o amgylch y dernyn sydd i'w ffrïo, a chadw i mewn y suddau blasus, tra y mae, ar yr un pryd, yn gwellhau ymddangosiad y darnau ar y ddysgl. Gyda phob un o'r cyfryw haenau, rhaid fod digon o doddion yn y badell i orchuddio y darnau cig, neu bysgod, i'w ffrïo.

I gael ymwared o'r gormodedd brasder a lyna wrth y pethau a goginir fel hyn, yn enwedig os ydynt i'w dwyn i'r bwrdd heb gig-nôdd ar y ddysgl, rhaid eu taenu ar bapur glân, neu sugn-bapur, o flaen y tân am ychydig funydau i sychu; a goreu po cyntaf i'w gosod ar y bwrdd wedi hyny, fel eu mwynheir pan yn boeth a chrisbaidd.

Briwlio sydd debyg i rostio cig; ond gan y gosodir y cig yn y lle poethaf o'r tân—uwch ei ben—effeithia yn gyflymach arno, a bydd yn fwy archwaethus.

Nis gellir briwlio darnau mawrion o gig. Ond ffordd gampus o goginio *steaks* a *chops* ydyw, os yw y gogyddes yn gyfarwydd â'r gwaith. Nid mor hawdd ydyw briwlio yn dda. Rhaid cael tân di-fai i'r gorchwyl, a hawlia holl sylw y gogyddes tra y bydd yn myned yn mlaen.

Y peth cyntaf i edrych ato ydyw y tân, yr hwn a ddylai fod yn glir o lô a mŵg—yn farwor tanllyd, heb fflamau. *Coke* a wna dân da i'r pwrpas. Cynghora rhai ysgeintio ychydig o halen arno cyn dechreu briwlio.

Yr offeryn a ddefnyddir ydyw gridyll (*grid-iron*). Gwneir hwynt yn awr gyda'r bariau yn ddigon llydain i gynnwys rhychau i'r toddion redeg ar hyd-ddynt i gafn bychan—yn lle disgyn i'r tân.

Rhoddwch y gridyll wrth y tân i'w dwymno. Yna, rhwbiwch swyf ar y bariau, i rwystro i'r cig lynu wrthynt.

Dewiswch ranau tyner o gig i'w briwlio, heb fod y tafelli yn deneuon, ond wedi eu tori yn lled unffurf o ran eu trwch.

Briwlir darnau o bysgod yn fynych wedi eu plygu mewn papur wedi ei iro âg ymenyn.

Gosodwch hwy ar y gridyll, a throwch hwy yn fynych gyda llwy neu gyllell am wyth neu ddeng munyd, heb, ar un cyfrif, dori i mewn iddynt—rhag i'r sudd ddiangc. Gwneir hyn gyda gefail fechan i'r pwrpas yn y *grill-rooms* cyhoeddus, lle y ceir briwlio i berffeithrwydd.

Pan yn barod, rhowch y cig ar ddysgl gynnhes. Rhwbiwch ychydig o ymenyn drosto, gyda phupur a halen, ac, os dewiswch, persli wedi ei falu; a gyrwch ef i'r bwrdd yn uniongyrchol.

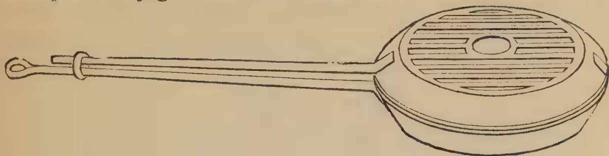
Os cerir hyn allan yn iawn, ffurfir haen o alwyn o gylch y cig a ddiogela y nôdd oddi mewn hyd nes y torir ef i'w fwyta, pryd y rhuthra digonedd o gig-nôdd allan; a bydd y cig yn flasus a thyner.

Cyferfydd y ddysglaid hon â chwaeth y gwanllyd yn aml, gan fod rhinwedd a blâs y cig i'w cael mewn perffeithrwydd, heb lawer o frasder, fel sydd ynglŷn â ffrïo.

Y mae rhai yn briwlio mewn *Dutch oven* o flaen y tân; ac atteba yn dda, os gofelir am droi y cig yn ddigon aml, fel y bydd y cyfan o'r arwynebedd o dan effeithiau union-

gyrchol y tân—ac heb dori tyllau yn y rhanau cyhyrig *(lean)* o hono, rhag i'r nôdd gael ei golli.

Y mae amryw o ddyfeisiau fel gwelliantau ar y ridyll wedi eu gwneyd. Yr hyn a ganlyn ydyw eiddo WARREN i rwyddhau y gwaith o friwlio:—



Gwelir ei fod yn debyg i ddwy badell ffrïo fechan, gyda bariau ynddynt fel gwaelod i'r naill a'r llall. Dattodir y naill oddi wrth y llall, a gosodir yr hyn sydd i'w goginio ar yr isaf. Yna, cauer y llall arno, fel y dangosir uchod. Un rhagoriaeth ydyw, nad oes eisieu cyffwrdd â'r cig i'w droi. Attebir hyny trwy droi 'y *broiler* yn ol a blaen rai gweithiau yn ystod y deng munyd y cymmer cig i'w goginio. Haerir nad oes dim o'r nôdd yn colli, a'i fod yn sicrhau na bydd y cig yn cael ei losgi, na'i fygu, na'i ddyfetha mewn un ffordd.

Ei enw ydyw *Warren's Patent Corrugated Bachelor's Broiler.* Ei bris ydyw 3*s.* 6*c.* a 4*s.* 6*c.* I'w gael gan y Meistri. R. a J. SLACK, Llundain.

Dyma, yn mron, derfyn ar ein hymdrafodaeth ynglŷn â'r moddion cyffredin o goginio bwyd a nodasom yn nechreu y bennod hon; ond y mae yna ddysgleidiau dirifedi na byddai y cyfarwyddiadau uchod yn gymmhorth digonol i'w parotoi, gan fod eu blâs arbenig yn dibynu ar gymmysgedd naill ai o dafolion, pêrlysiau, neu wahanol fathau o gig gyda'u gilydd.

Y defnyddiad hyfforddus o weddillion cigfwyd, a phethau eraill, a ddylai hefyd gael sylw mewn pennodau ar gogyddiaeth sydd â'u hamcan i gynnorthwyo y deulüyddes, nid yn unig i wneyd ei gwaith yn y ffordd oreu a mwyaf trwyadl, ond hefyd i gwblhau hyny gyda chynnildeb.

Fe allai na bydd ychydig o eglurhâd ar driniaeth a thacliad pysgod, cwningod, cywion, hwyaid, &c., cyn eu

coginio, yn afreidiol, gan fod yn rhaid dysgu y gwersi hyny cyn y gallwn droi y cyfryw o'n dwylaw yn foddhaol.

Gan fod ein gofod yn derfynedig, nis gallwn roddi ond cyfran fechan o'r cyfarwyddebau sydd at ein galwad; etto, ymdrechwn i'r detholiad o tua dwsin o'r rhai mwyaf buddiol, syml, a digôst, fod yn gyfryw fel y gellir, trwy amrywio eu defnyddiau, eu cyfaddasu at nifer o wahanol fwydydd.

ISGELL (*Soup*).

Dechreuwn gydag isgell, fel y ddysglaid gyntaf a roddir ar y bwrdd mewn ciniaw o radd uchel, pan y mae amrywiol heilion o seigiau i ddilyn.

Dywedir mai y rheswm am y drefn hono ydyw, fod gan isgell y gallu o gyffroi, a galw i arferiad, y peiriannau tumewnol hyny sydd yn cyfnewid ymborth i waed; a chan y treulir ef yn gyflym (o'i gymmharu â chigoedd a bwydydd mwy sylweddol), buan y mwynheir yr adgyfnerthiad sydd i'w dderbyn o hono.

Gyda hyny, nid oes dim yn well i'r llwyr diffygiol, y rhai, ar ol llafur caled a lludded, nad allant gyffwrdd cig, pa mor dda bynag y byddo, gan fod yr awydd am fwyd wedi myned heibio. Rhagora lawer ar wirodydd, a phob peth meddwol. I deulüyddes fydd yn cymmeryd golwg uchelgeisiol ar ei gwaith, dyma gyfleusdra iddi ddangos fod pethau eraill llawer mwy effeithiol na'r cyfryw ddiodydd i'w cael, y rhai a symmudant y teimlad o ddiffyg awydd am fwyd—a ddadleuir yn aml fel esgus dros yr arferiad o *stimulants*.

Braidd y diolcha Ffrangcwr o un gradd am giniaw nad ydyw isgell yn rhan bwysig o hono; a gwelir yn aml y cywreinrwydd a'r medrusrwydd mwyaf a arferir ganddynt hwy gyda'r rhan yma o'r pryd—a hyny gyda chynnildeb canmoladwy.

Y mae yr Ysgotiaid hefyd yn enwog fel rhai sydd yn gwerthfawrogi eu potes. Dywedant eu bod yn cael tri chiniaw poeth o botes a chig am bris un o gig rhôst.

Nid ydyw isgell a chawl yn cael eu defnyddio mor gyffredin yn mysg y dosbarth gweithiol yn y wlad hon ag y dylent; o herwydd eu bod, pan wedi eu parotoi yn iawn,

yn hynod faethlawn fel ymborth. Gellir yn hawdd, am ychydig o geiniogau, wneyd isgell i deulu o chwech neu wyth o bersonau fydd yn cynnwys y tri dosbarth o fwydydd sydd yn angenrheidiol i iawn-faethu y corph. Ni wyddom am ddim fyddai mor flasus a boddhaol fel ciniaw i'r gŵr, neu i'r meibion, i'w gymmeryd gyda hwynt i'r chwarel, neu i'r fferm (os ar eu bwyd eu hunain), na chawgiad o isgell pys wedi ei barotoi y diwrnod blaenorol—fel na bydd eisieu ond ei boethi, gyda thafell o fara a chaws i orphen y pryd. Gyda'r fath fwyd, gwnaent ddwywaith gymmaint o waith yn y rhan fyddai yn ol o'r *stem* na'u partneriaid na ddarparwyd iddynt ond tê a brechdan!

Fe ddaw gwneuthuriad isgell yn beth hawdd i bob teulüyddes fydd mor ddarbodus a rhoddi *stock-jar*, fel y soniasom am dano, ar waith. Bydd ganddi, yn y cawl fydd ynddo, sylfaen dda i isgell y gellir ei amrywio mewn ugeiniau o ffyrdd.

Gwna dwfr y tro i isgell pan y defnyddir cig ffres yn ei wneuthuriad; ond arbedir y gôst o hyny yn aml trwy ferwi i lawr esgyrn a darnau cymmalog o gig yn y *stock-pot*—at ba rai y gellir chwanegu unrhyw weddillion o gig neu dyfolion fydd wrth law.

Wrth gwrs, gan ein bod wedi dyweyd ar y dechreu fod i lânweithdra y lle cyntaf mewn pob math o gogyddiaeth, ni raid i ni yma ammodi fod cynnwys y crochan uwch law ammheuaeth mewn glendid, ac yn berffaith ddilwgr. Pe na bae, y mae yn debyg y dyfethid y cwbl.

Y mae y potes (*broth*) yn yr hwn y berwyd cig, cywion, neu wningod, yn addas i'r rhan fwyaf o'r isgelloedd sydd i'w tewychu â blawdiau, pytatw, neu ŷdrawn, megys gem-haidd (*pearl barley*), reis, a *sago*. Fe wna potes cig moch, os nad yn rhy hallt, isgell pys rhagorol. Y mae pob rhai o'r isgelloedd hyn yn well a chryfach pan wedi eu gwneyd o gawl neu botes; ond pan na bydd y cyfryw i'w cael, rhaid boddloni ar ddwfr.

Gwahaniaethir rhwng isgell teneu a thew, gwyn a chochlwyd; ond y mae llawer o debygolrwydd yn y pedwar dosbarth yn eu gwneuthuriad, a'r defnyddiau fydd yn eu cyfansoddi.

Y mae isgell gwyn, braidd bob amser, yn dew fel hufen, ac wedi ei wneyd o gawl yn yr hwn y bydd cig llô, cywion, neu wningod, wedi eu berwi, neu eu stiwio; yr hwn a dewychir â blawd, reis, neu bytatw, ynghyd â llefrith—yr hwn sydd yn cadw ei liw yn wyn a golygus.

Ymdrecher cael yr isgell teneu yn glir, ac o liw tê gwan. Bydd yn rhaid cael cig ffres i wneyd hwn, a chig eidion sydd yn atteb oreu. Y mae molltgig, yn fynych, yn rhoddi blâs gwêr ar isgell os defnyddir llawer o hono, os na bydd wedi ei rostio neu ei ferwi yn gyntaf. Rhoddir yn mlaen gyfarwyddyd i wneyd isgell o'r fath yn y modd mwyaf cynnil yn bossibl; yr hwn fydd yn flasus, yn glir, ac o liw da. Pe y dymunid ei gael yn fwy perffaith yn y ddau rinwedd diweddaf a enwyd, neu pe bae anffawd yn digwydd iddo, gellid ei glirio trwy drin gwyn ŵy neu gig ammrwd âg ef. Ond gan mai yn anfynych y bydd eisieu hyn, nid awn ar ol y manylion.

Yr isgell teuluaidd, yn yr hwn y ceir sylwedd digonol i wneyd pryd o fwyd arno, ydyw y tebycaf o fod yn ddefnyddiol i'n darllenwyr. Felly, rhoddwn nifer o gyfarwyddiadau at barotoi gwahanol fathau o hono—rhai yn cynnwys cig, rhai trwy ddefnyddio esgyrn heb gig, ac eraill o ydrawn a thyfolion, a feddant rinweddau mor lesol a chig.

Dywedasom fod rhai pethau y dylid sylwi arnynt yn ngwneuthuriad pob isgell; a rhoddir hwynt yma fel sylwadau cyffredinol, yr hyn a arbeda eu hail adrodd eilwaith a thrachefn.

Y mae yn angenrheidiol cael crochan, neu *jar*, i wneyd isgell, ar ba un y bydd y cauad yn ffitio yn lled dda, gan ei fod o bwys cadw i mewn hyny a ellir o'r ager. Pe bae yn araf-ferwi am bum awr heb gauad arno, nid llawer fyddai rhinwedd na swm yr isgell a adewid. Y mae crochan crwn i'w gael i'r pwrpas, a elwir '*Digester*,' cauad yr hwn sydd yn cau mor glos fel nad all dim o'r ager ddiangc. Ond yn mhen uchaf y cauad y mae *safety-valve* bychan wedi ei osod, sydd yn lluddias i'r crochan hollti pan yn llawn o ager.

Dylai y cig fod yn llawn sudd, ac heb sefyll yn hir ar ol ei ladd, neu bydd wedi sychu. Darnau o'r crumog

(*shin*), ysgwyddog, neu ên eidion, ydynt fuddiol, ac heb fod yn ddrudion i'w prynu. Nid ydyw na brasder na mêr yn bwrpasol i wneyd isgell; felly, dewiser cig cyhyrog (*lean*), a thyner y mêr o'r esgyrn ar ol eu hollti.

Defnyddir darnau gewynog a chymmalog, megys traed llô, coesgyn o gig eidion a chig llô, cynffon eidion, pen dafad, &c., y rhai, trwy hir ac araf goginio, a ffurfiant gawl o'r fath oreu.

Dirgelwch llwyddiant yn ngwneuthuriad isgell ydyw cyfartalu y gwahanol ddefnyddiau, fel na bydd blâs un yn drech na'r lleill; ond y bydd y cwbl yn cyfatteb i'w gilydd, ac yn ddymunol i'r archwaeth.

Os bydd eisieu y cig i'w osod ar y bwrdd, fel dysglaid wahanol, dylai fod yn ddarn trwchus, ac yn pwyso o leiaf dri phwys. Rhwymer ef i fyny mewn ffurf olygus cyn ei roddi yn y crochan.

Ond os i'w adael yn yr isgell y mae y cig, torer ef yn lled fân, a'r tyfolion yr un modd.

Pan y defnyddir cig ffres, bydd yr isgell yn well ei flâs, a'i liw, os ffrïir y cig ar waelod y crochan, mewn ychydig o ymenyn, neu doddion, am ddeng munyd, i'w frownio, cyn rhoddi dwfr ato.

Yna rhodder yr esgyrn at y cig, a thywallter dwfr oer, neu botes, i'r crochan, yn ol chwart i bob pwys o gig.

Pan y bydd wedi poethi, tyner y gorferw (*scum*), fel yr ymgoda i'r wyneb, a chyn i'r isgell ferwi.

Tra yn berwi ydyw yr adeg i roddi y tyfolion a'r pêrlysiau i mewn; ond nid halen, yr hwn sydd yn cynnorthwyo i dynu allan suddau y cig, ac i beri i'r gorferw godi i'r wyneb. Felly, rhodder yr halen i mewn gyda'r dwfr oer. Am unrhyw saws, megys ffyngwy (*ketchup*), *Yorkshire Relish*, gwinegr, &c., dylid ei chwanegu y munyd diweddaf, pan y bydd yr isgell ar fod yn barod.

Araf-ferwer yr isgell am bedair neu bum awr. Y mae ei driniaeth ar ol hyny yn dibynu ar y math y dewisir ei gael.

Yr hyn a hulir ar y bwrdd gydag isgell yn gyffredin ydyw bara wedi ei grasu (*toast*), wedi ei dori yn fân.

Caniateir chwart o isgell ar gyfer tri pherson mewn oed, neu bedwar o blant.

Mewn coginiaeth, y mae eisieu manylder gyda dogniad y gwahanol gyffyrau a ddefnyddir. Y ffordd ddiogelaf, wrth gwrs, ydyw pwyso y naill beth a'r llall; ond gan fod hyny yn drafferthus, a bod llawer cogyddes heb feddu cloriannau a phwysau, rhoddwn yma y mesurau cyffredin sydd yn sicr o fod wrth law yn mhob cegin lle y bydd coginio yn myned yn mlaen, sydd yn weddol gyfartal â'r pwysau a roddir mewn cyfarwyddiadau cyffredin:—

Y mae *wns* o ddefnydd sych, megys blawd, sugr, &c., yr un faint a llonaid llwy fwrdd. *Hanner wns* yn gyfartal â llonaid llwy *dessert*. *Chwarter wns* yn gyfartal â llonaid llwy dê. Gellir mesur *pwys* mewn *bowl;* ond gan fod cymmaint o wahanol faintioli o'r cawgiau hyny, y ffordd oreu ydyw prynu un a ddeil union bwys. *Hanner pwys* ydyw llonaid cwpan fawr (*coffee cup*). *Chwarter pwys* ydyw llonaid cwpan dê.

Isgell Pys, neu Gorbys *(Lentils).*

Defnyddiau.—Pwys o bys holltedig i'w mwydo dros nos, dau wnionyn, ychydig o helogan (*celery*), moronen, pêrlysiau (sef persli a theim), pupyr, halen, wns o ymenyn, a thri chwart o ddwfr.

Ffrïer y tyfolion, ar ol eu tori yn fân, mewn ymenyn; chwaneger atynt y tri chwart o ddwfr oer, y pys, pêrlysiau, pupyr, a halen; ac araf-ferwer hwynt am dair awr. Ceir gwelliant yn ymddangosiad yr isgell drwy ei hidlo, a rhwbio y pys, &c., drwy hidlen â chefn llwy, yn enwedig os na lwyddir i gael y pys wedi eu hollti.

Gwneir isgell corbys (*lentils*) yn yr un modd.

Isgell Tyfolion Gauafol.

Defnyddiau.—Dau bwys o esgyrn heb eu coginio, hanner pwys o foron, a'r un faint o foron gwynion, maip, cenin, a phytatw, tair wns o reis, pupyr, a halen, a thri chwart o ddwfr oer.

Hollter yr esgyrn, a rhodder hwynt gyda dwfr oer mewn *jar*. Gadawer hwynt i sefyll trwy y nos yn y pobty, gyda'r cauad yn glos, neu am chwe awr ar y pentan, i araf-ferwi. Y boreu canlynol, coder y brasder, a berwer y cawl mewn crochan, a chwaneger y tyfolion

wedi eu tori yn fân—y reis, pupyr, a halen. Caniatäer iddynt ferwi gyda'u gilydd yn araf hyd nes y bydd y tyfolion wedi eu coginio yn drwyadl. Y mae hwn yn cael ei ystyried yn isgell rhagorol.

Isgell wedi ei wneyd yn y pobty.

Defnyddiau.—Pwys o ddarnau o gig, dau wnionyn, dwy foronen, wns o reis, peint o bys holltedig, pupur, halen, a phedwar chwart o ddwfr.

Torer y cig, y wynwyn, a'r moron, yn dafelli; rhodder hwynt gyda'r reis, y pys, y pupyr, a'r halen, mewn *jar;* llanwer i fyny â'r dwfr, cauer yn ofalus, a chraser yr oll am bedair awr. Ceir fod hwn yn isgell rhad a da, a chyfleus i'w barotoi, trwy fod y cwbl yn cael eu rhoddi i fewn ar unwaith, a chan ei fod yn hawdd ei grasu gartref neu mewn pobtŷ cyhoeddus, pan na bydd cyfleusdra i'w ferwi, fel y digwydda yn fynych.

Isgell Bara.

Defnyddiau.—Pwys o grystiau bara, wns o ymenyn, chwart o gawl oddi ar gig neu esgyrn, pupyr, a halen.

Berwer y crystiau yn y cawl, gyda'r ymenyn, a'r pupyr, a'r halen. Curer y cyfan gyda llwy, a chadwer ef yn berwi nes y bydd y bara a'r cawl wedi ymgymmysgu yn dda â'u gilydd.

Isgell Moron.

Defnyddiau.—Pedwar chwart o botes *(broth)* cig eidion neu ddafad, ychydig o esgyrn, chwech o foron, dau wnionyn, meipen, pupyr, halen, a phupyr *caÿenne*, yn ol y blâs a ddymunir.

Rhodder y potes, yr esgyrn, y wynwyn, y maip, y pupyr, a'r halen, mewn crochan, i'w araf-ferwi am dair awr. Crafer a thorer y rhan coch o'r moron yn deneu; hidler yr isgell drostynt; a berwer hwynt yn araf nes y byddant yn ddigon tyner i'w rhwbio drwy yr hidlen. Yna berwer y cyfan ynghyd, yr hwn a ddylai fod yn debyg o ran tewdra i isgell pys. Yna chwaneger yr ychydig o bupyr *cayenne.* Gwneler yr isgell hwn y dydd blaenorol.

Isgell Cynffon Eidion (*Ox-tail Soup*).

Defnyddiau.—Dwy gynffon, wns o ymenyn neu gigferion, wnionyn, dwy geninen, dwy foronen, meipen, helogan, sypyn o bêrlysiau, deg o buprau, hanner wns o halen, tri chwart o ddwfr, a dwy wns o flawd.

Torer y cynffonau bob yn gymmal, sycher y darnau yn lân, a rhodder blawd drostynt. Yna ffrïer hwynt, ynghyd â'r wnionyn wedi ei dori i fyny, mewn ymenyn ar waelod y crochan y bwriedir gwneyd yr isgell ynddo. Tywallter y dwfr i mewn, gan ofalu na wneir hyny yn sydyn ar y dechreu, rhag i'r crochan hollti. Pan yn agos i ferwi, chwaneger yr halen, a thyner y gorferw. Yna rhodder y defnyddiau eraill i mewn, ond yr hyn fydd yn weddill o'r blawd. Araf-ferwer y cyfan am bedair awr, coder y darnau o gig, hidler yr isgell, a thewycher ef â'r blawd. Wedi iddo ferwi, rhodder y cig yn ol; a bydd yn barod i'r bwrdd.

Yr un modd y gwneir isgell gên eidion, ac isgell syrth gŵydd (*giblet soup*). Os, gyda'r diweddaf, yn lle ffrïo y syrth, berwer hwynt am ychydig funydau, yna tafler y dwfr ymaith, a chymmerer dwfr ffres atynt i wneyd yr isgell, gyda'r tyfolion, &c., a enwyd uchod. Chwart o ddwfr at bob *set* o syrth gŵydd neu hwyaden.

Isgell Cenin.

Defnyddiau.—Pen dafad, deuddeg o genin, tri chwart o ddwfr, chwarter pwys o flawd ceirch, chwarter pwys o em-haidd, pupyr, a halen.

Glanhäer y pen, trwy dynu y croen, neu ei grafu yn ofalus. Hollter ef, ac wedi tynu ymaith yr ymenydd, rhodder ef mewn tri chwart o ddwfr berwedig. Chwaneger y cenin, wedi eu tori i fyny, y gem-haidd, y pupyr, a'r halen; ac araf-ferwer am bedair awr. Yna cymmysger y blawd ceirch â dwfr oer, rhodder yn yr isgell, a thröer ef nes y bydd wedi berwi am ychydig funydau. Cymmerir iâr weithiau i'w wneyd, yn lle pen dafad.

Os na chymmeradwyir blâs y cenin mor gryf, y mae yr uchod yn bur foddhaol wedi ei wneyd gydag amrywiol dyfolion, megys meipen, dwy foronen, bresychen grych, a phedair o genin. Gwneir yn ol yr un cyfarwyddiadau.

Gellir codi y pen ar ol ei ferwi am dair awr, a gwneyd pastai o'r cig fel y canlyn:—Torer y cig yn ddarnau lled fân; blasuser gyda phupyr, halen, persli, ynghyd âg ŵy neu ddau wedi eu berwi yn galed, a'u tori; a rhodder mewn dysgl bastai, gyda'r tafod wedi ei dafellu ar y wyneb; llanwer o fewn ychydig i'r ymyl gyda pheth o'r potes. Gorchuddier â thoes-bastai, a chraser am awr.

Isgell Pytatw.

Defnyddiau.—Dau bwys o bytatw, pedwar o wynwyn, wns o gig-ferion, hanner peint o lefrith, llonaid llwy dê o halen, a chwarter hyny o bupyr gwyn, wns o *sago*, a dau chwart o ddwfr, neu botes, yn mha un y berwyd cwningen, neu iâr.

Pilier, golcher, a thafeller y pytatw; rhodder hwynt mewn sosban, gyda'r cig-ferion a'r wynwyn wedi eu tori yn fân; a chadwer hwynt ar y pentan am ddeng munyd, gan eu hysgwyd yn awr ac yn y man, fel na byddo i'r pytatw lynu yn ngwaelod y sosban, na brownio. Chwaneger y dwfr, a berwer y cyfan nes y bydd y pytatw wedi eu coginio. Rheder y cwbl drwy hidlen, gan rwbio y tyfolion drwyddi gyda llwy. Cymmysger yr isgell, ac arllwyser ef yn ol i'r sosban, gyda'r llefrith, halen, a phupyr; a gadawer iddo ferwi. Yna, rhodder y *sago* i mewn i ferwi am chwarter awr, pan y bydd yr isgell yn barod.

Isgell Elwlen (*Kidney Soup*).

Defnyddiau.—Hanner elwlen eidion, wns o flawd, pupyr, halen, wns o gig-ferion, meipen, moronen, wnionyn, darn o helogan, pêr-lysiau, llonaid llwy dê o ffyngwy, neu ryw saws arall, wns o *corn-flour*, neu flawd, a dau chwart o ddwfr.

Torer yr hanner elwlen yn fân; blasuser gyda phupyr a halen, ysgeintier wns o flawd drosto; a ffrïer mewn cig-ferion. Rhodder dau chwart o ddwfr poeth mewn *stewpan*, a choder y cig iddo. Bydded y maip, y moron, yr wnionyn, a'r helogan, wedi eu glanhau, a'u tori yn fân; a ffrïer hwythau hefyd yn y cig-ferion; ac wedi hyny, rhodder hwynt yn yr isgell, gyda'r pêrlysiau (yn cynnwys persli,

teim, a *bay-leaf*, wedi eu rhwymo ynghyd). Berwer y cyfan am dair awr, a thewycher â'r *corn-flour*. Yna bydd yn barod, ond codi y pêrlysiau, a rhoddi y ffyngwy i mewn.

Isgell teneu a chlir.

Defnyddiau.—Dau bwys o *beef-steak* trwchus, dau bwys o esgyrn ffres, wns o ymenyn, dau chwart a hanner o ddwfr, halen, dwy foronen, meipen, pedair o *bay-leaves*, dau wnionyn, un geninen, swp o bersli, chwech o glowsenau (*cloves*), a dau ronyn o *cayenne*.

Irer gwaelod y *stewpan* (neu sosban emliwiedig) gyda'r ymenyn. Rhodder y cig i ffrïo am ddeng munyd, gan ei symmud a'i droi unwaith, fel y bydd iddo frownio ar bob ochr. Hollter yr esgyrn yn fân, ac edrycher na byddo brasder na mêr ynddynt. Gosoder hwynt ar waelod y *stewpan*, a'r cig arnynt, a thywallter dau chwart o ddwfr i mewn, gyda llwyaid o halen. Caniatäer i'r dwfr boethi; ond cyn iddo ferwi, tyner y gorferw yn ofalus. Tywallter llonaid cwpan o ddwfr oer i'r isgell, a thyner y gorferw drachefn. Gwneler hyn dair gwaith, gan mai ar y gofal a ddangosir yn y rhan yma o'i goginiad y bydd claerder yr isgell yn dibynu. Pan na chyfyd chwaneg o orferw, rhodder y tyfolion i mewn, heb eu tori i fyny, ynghyd â'r blasusion. Araf-ferwer y cyfan, gyda'r cauad ar y *stewpan*, am bedair awr. Yna, cymmerer y cig allan, a hidler yr isgell trwy ogr rawn, ar ba un y taenwyd darn o lïan main. Dylai fod yn glir, ac o liw tê gwan. Gellir ei anfon i'r bwrdd naill ai fel y mae, neu gyda'r tyfolion wedi eu tori yn ddarnau teneuon o fodfedd o hyd, neu gyda *savoury custard*, wedi ei stampio i wahanol ffurfiau. Rhodder bara crasedig (*toast*), wedi ei ddarnio yn fân, ar y bwrdd gydag ef.

Y mae gwahanol ffyrdd o ddefnyddio y cig, yr hwn fydd â rhywfaint o flasusrwydd yn aros ynddo. Rhoddwn ddwy o honynt yma:—

Gadawer iddo oeri; yna tafeller ef yn deneu, a'r tyfolion yr un modd. Cymmysger mwstard, gwinegr, pupyr, a halen gyda'u gilydd, a thaener ef yn deneu ar y cig, yr hwn a roddir ar ddysgl. Yna, trefner y tyfolion o'i gwm-

pas, a throsto, mor destlus ag y gellir, yn ol eu gwahanol liwiau. Gwna y *beef-salad* hwn ddysglaid ddanteithiol i swper—yr hwn bryd, yn fynych, sydd yn lled anhawdd darparu ar ei gyfer.

Potted beef y gelwir yr hyn a ddeillia o'r driniaeth arall a nodwn fel yn gymmhwys i'r cig ar ol gwneyd isgell o hono; a hawdd ydyw defnyddio y tafelli allanol o gig eidion hallt, ar ol ei ferwi, y rhai sydd braidd yn anolygus, i'r un pwrpas. Maler y cig yn fân, a phwyer mewn morter. Cymmysger gydag ef ychydig o ymenyn, a llwyaid neu ddwy o ddwfr, neu gignôdd, gyda phupyr, *cayenne*, a *mace*, wedi eu mân-bwyo, a halen yn ol y blâs fydd yn fwyaf unol â'r archwaeth. Gwasger ef i *jars* bychain, ac yna gorchuddier ei wyneb âg ymenyn wedi ei dwymno a'i dywallt drosto.

ISGELL FFRANGCAEG *(Pot-au-feu)*.

Defnyddiau.—Pedwar pwys o ysgwyddog eidion, heb asgwrn, dwy wns o *tapioca*, dwy feipen, moronen, cenin, bresychen, moronen wen, gwreiddyn helogan, sypyn o bêrlysiau, wnionyn â thair clowsen ynddo, halen, a phedwar chwart o ddwfr.

Rhwymer y cig i fyny yn ffyrf a thaclus, a rhodder ef mewn crochan gyda'r dwfr oer. Pan y bydd y dwfr yn agos i ferwi, tafler yr halen i mewn, tyner y gorferw, a symmuder y crochan i'r pentan i araf-ferwi am awr. Parotoer y tyfolion, drwy eu glanhau, a thori ymaith y dail gwyrddion oddi ar y cenin a'r helogan. Yna, rhodder y cwbl yn y crochan, oddi gerth y fresychen, yr hon sydd i'w chwanegu yn mhen dwy awr wedi hyn. Pan y bydd y cig wedi araf-ferwi am bedair awr, coder ef ar ddysgl gynnhes, gan osod y maip a'r moron o'i gwmpas, a thywallt hanner peint o'r cawl drosto. Gosoder y fresychen mewn dysgl tyfolion. Hidler y cawl i lestr hyd y diwrnod canlynol.

Pan y bydd ei eisieu, tyner y brasder oddi ar ei wyneb, a rhodder dau chwart mewn sosban ar y tân i ferwi; ac yna, ysgeintier y *tapioca* i mewn iddo. Gadawer iddo ferwi am chwarter awr, pan y bydd yn barod i'w ddefnyddio.

Isgell Cwningen.

Defnyddiau.—Cwningen fawr, hanner gwreiddyn helogan, dwy foronen, wnionyn, *mace*, hanner peint o hufen, melyn dau ŵy wedi eu berwi yn galed, *French roll*, swp o bêrlysiau, halen a phupyr gwyn yn ol y blâs, dau chwart o ddwfr, ac wns o saeth-wraidd, neu flawd reis. Os wrth law, y mae pwys o borc, wedi bod mewn halen am ddau ddiwrnod, yn chwanegiad da. Yn y diffyg o hyn, gellir defnyddio ychydig o facwn.

Blinger a glanhäer yr wningen, a rhodder y cig, ar ol ei dori yn *joints*, mewn dwfr cynnhes, i dynu y gwaed. Yna coder y darnau i *stewpan*, gyda'r pêrlysiau, halen, pupur, a llonaid cwpan o ddwfr. Ystiwier y cig am awr, rhodder dau chwart o ddwfr i mewn, ac yna araf-ferwer am awr. Gan nad oes eisieu i'r cig wneyd rhagor, tyner ef oddi ar yr esgyrn, a chadwer ef, wedi ei orchuddio â pheth o'r cawl, er mwyn i'w liw fod yn wyn. Dychweler yr esgyrn yn ol i'r isgell, chwaneger y tyfolion, a berwer am ddwy awr. Yna, hidler ef i lestr, a gadawer iddo oeri. Pan y bydd ei eisieu, pwyer y cig, gyda'r ddau felyn ŵy, a *roll* wedi ei briwsioni; ac yn raddol, cymmysger yr oll o'r isgell âg ef, ac araf-ferwer am chwarter awr. Yn y cyfamser, cymmysger y saeth-wraidd gyda'r hufen, ac arllwyser ef i'r isgell. Gadawer iddo ferwi; yna bydd yn barod. Dylai yr isgell hwn fod o liw a thewder hufen.

Cynnorthwyon at wneyd Isgell.

Y mae llawer o gynnorthwyon at wneyd isgell yn cael eu parotoi o dro i dro gan fferyllwyr; a chan eu bod yn arbed llawer ar amser a llafur, fe allai mai da fydd eu dwyn i sylw ein darllenwyr, gan awgrymu ar yr un pryd mai fel at-chwanegiadau y mae yn fwyaf diogel defnyddio y rhan liosocaf o honynt, gan mai braidd yn siomedig yn fynych y ceir yr uchel ganmoliaeth a roddir iddynt gan eu gwneuthurwyr. Ceir hwynt yn siopau chwegnwyddwyr neu fferyllwyr y trefi yn gyffredin; ac y mae cyfarwyddiadau ar bob rhai o honynt pa fodd i'w defnyddio.

Blawd pŷs, neu bŷs wedi eu malu mor fân a blawd.—Gyda hwn, gellir gwneyd isgell pŷs mewn byr amser, os

bydd cawl wrth law fel sylfaen. Osgöir hefyd yr angenrheidrwydd am hidlo a rhwbio y pŷs trwy ogr gan y rhai nad ydynt yn hoffi gweled y pŷs yn yr isgell.

Browning.—Y mae gwahanol ddarpariaethau at liwio isgell. Y mae *brown roux* yn ei dewychu yn gystal a'i dywyllu. Blawd ydyw wedi ei ffrïo mewn ymenyn; ac y mae cymmaint o wahaniaeth rhyngddo, ar ol ei goginio fel hyn a chyn hyny, ag sydd rhwng toes pastai wedi ei chrasu a phan yn does ammrwd. Gellir ei wneyd gartref yn hawdd, gan ei fod yn berffaith syml. Cymmerer sosban emliwiedig, a rhodder hanner pwys o ymenyn ynddo i doddi. Tyner yr ysgum oddi ar ei wyneb, a thywallter ef yn araf i lestr, fel y bydd y gwaelodion yn cael eu gadael ar ol. Cymmysger hanner pwys o flawd gyda'r ymenyn; ac ar ol gwaghau y sosban, rhodder y toes ynddo, a thröer ef gyda llwy uwch ben y tân hyd nes y bydd o liw tê gwan: tyner oddi wrth y tân, ond tröer ef am chwarter awr wedi hyny, gan y bydd yn coginio yr holl amser. Pan yn ddu-goch, ac wedi oeri, rhodder ef mewn *jar*, ac fe geidw am amser maith mewn lle sych. I'w ddefnyddio, briwsioner llwyaid, neu wns, a rhodder ef yn yr isgell pan yn berwi.

Defnyddir wynwyn wedi eu ffrïo yn ddu goch i'r un pwrpas.

Modd arall parod o liwio isgell ydyw rhoddi sugr mewn llwy haiarn ar y tân; ac wedi iddo dduo, ei ddyferu i'r isgell. Y mae *browning* i'w gael wedi ei barotoi mewn potelau, ond cyfaddefir fod y *brown roux* yn rhagori ar y cwbl i bob math o isgell tew.

Edwards' dessicated Soup.—Parotoad ydyw hwn o gig a thyfolion, cymmhwys at wneuthuriad isgell, wedi eu dysychu yn ronynau. Y mae wns neu ddwy o hono, wedi ei chwanegu at isgell hanner awr cyn ei anfon i'r bwrdd, yn cyfranu rhywiogrwydd sylweddol iddo.

Extract of Meat, gan NELSON, sydd yn atteb yr un pwrpas a'r diweddaf a enwyd, neu i wneyd cignôdd. Y mae eiddo LIEBIG yn adnabyddus iawn hefyd, ond y mae yn gostus i ddefnyddio llawer o hono.

Bovril.—Haerir ei fod yn gig eidion, wedi ei gymmherfeddu (*concentrated*). Y mae yn llawn mwy blasus at

wneyd tê *beef*, neu isgell, nag *Extract of Beef* Liebig; ond pa un a ydyw mor bur, ai peidio, sydd anhysbys i ni.

Ceir *Tinned Soups* o wahanol fathau. Y maent yn hynod gyfleus wrth law pe byddai eisieu parotoi ciniaw ar fyr rybudd, neu siomedigaeth yn codi drwy i'r cigydd fethu neu anghofio anfon cig mewn pryd. Cadwant am unrhyw amser mewn lle sych heb eu hagor. Clywsom am un deulüyddes alluog oedd yn byw yn y wlad, yn mhell oddi wrth gigydd neu siop o un math, y byddai ffrindiau yn ymweled yn achlysurol â hi; a'r dirgelwch nid bychan oedd, pa sut yr oedd ganddi bob amser giniaw da i'w roddi o flaen unrhyw nifer bynag a ddeuai. Mewn cyfrinach, dywedodd wrth un o'i chyfeillion—'Nis gallwn fforddio cadw llawer o gig a danteithion yn disgwyl wrth fy ffrindiau; a byddai yn wastraff o'r mwyaf, gan nad oes ond fy hunan a'r forwyn i'w bwyta. Ond y mae genyf silff fechan yn fy *store-room* sydd wrth fy ngalwad; yr hon a rodda fodd i mi fod yn barod a siriol i weled fy nghyfeillion pan y deuant, gan fy mod yn gwybod y gallaf eu croesawu mewn dull na raid i mi wrido o'i herwydd fel teulüyddes o brofiad maith.' Cynnwys y silff hono ydoedd *tins* o isgelloedd, cigau, tyfolion, a ffrwythau —y rhai mwyaf tebyg o fod yn ddefnyddiol ar y cyfryw achlysuron.

Y mae yr isgell a geir mewn *tins* yn dda, fel rheol; ac yn llawn gwerth yr arian a delir am danynt. Mae cryn bedwar-ar-hugain o wahanol fathau o honynt yn cael eu gwerthu. Gydag ychydig o dyfolion ffres wedi eu berwi, a'u rhoddi atynt, neu lwyaid o ffyngwy, neu rhyw saws arall, chwanegir at eu blasusrwydd, os bydd eisieu hyny.

Un rheol y dylid ei chofio gyda phob disgrifiad o fwydydd sydd yn gauedig mewn *tins* awyr-dŷn ydyw, fod yn rhaid, unwaith yr agorir hwynt, arllwys eu cynnwys i lestr pridd—ac nid ei adael yn y *tin*. Y rheswm am hyn yw, fod yr awyr yn effeithio yn niweidiol ar y *tin;* yr hwn sydd, yn ei dro, yn niweidio pob peth fydd mewn cyffyrddiad âg ef; ac y mae y drwg, weithiau, yn myned mor bell fel y mae yr hyn a adewir ynddo yn troi yn wenwynig. Y mae *sardines* yn oddefol i'w gadael yn y *tin* am ddiwrnod neu ddau, os dewisir, gan fod y pysgod

bychain wedi eu gorchuddio âg olew, yr hwn sydd yn anhydraidd i rŵd, o'i gymmharu â'r suddau a geir gyda ffrwythau, a physgod (megys ceimwch ac ëog), cigau, ac isgelloedd.

Crybwyllwyd eisoes, amryw weithiau, am yr angenrheidrwydd i arllwys bwydydd o bob math allan o sosban haiarn—ac y mae rhai copr, neu brês, yn fwy perygl-us na rhai haiarn—cyn cynted ag y byddis wedi gorphen eu coginiad. Yr un rheswm sydd yn galw am hyny ag a nodwyd flaenorol gyda'r cannoedd o wahanol fwydydd sydd yn dyfod i'n glanau yn y modd cyfleus a grybwyllwyd, o Awstralia, America, a manau eraill.

PYSGOD.

Ni ddisgwylir i Brydeiniwr, yn anad un dyn, edrych yn ddirmygus neu yn anniolchgar ar y cyflenwad o fwyd iachus sydd yn 'fyw' yn ein moroedd, a'n hafonydd. Dylai pob ynyswr werthfawrogi cynnyrch y dyfroedd a olchant ar fôrdiroedd ei wlad.

Cyflwynasom amryw sylwadau yn y dalenau blaenorol ar werth pysgod fel bwyd, ynghyd âg awgrymiadau cyffredinol am eu coginiad. Ond rhag ofn nad ydynt yn ddigon eglur a manwl, rhoddwn yma ychydig o gyfarwyddiadau a alluogent ambell deulüyddes gydwybodol i wneyd y goreu o'r ymborth y mae y Brenin Mawr wedi gweled yn dda i'w ddwyn o fewn ein cyrhaedd.

Y mae pysgod yn rhad iawn mewn rhai manau yn Nghymru, ac yn hawdd eu cael yn ffres am ranau helaeth o'r flwyddyn; tra, yn yr ardaloedd hyny, y mae cigau yn ddrudion, ac heb fod i'w cael ond yn anfynych. Mewn amgylchiadau o'r fath, y llwybr mwyaf synwyrol ydyw i'r gogyddes gymmeryd ei meddwl ati pa fodd i amrywio parotoad y cyfryw bysgod ag sydd wrth ei llaw, fel na bydd i'r teulu flino arnynt; ac hefyd, eu hattegu yn eu coginiad â phethau eraill a chwanegant at eu gwerth fel ymborth, ac at eu blâs.

Fel y gwyddys, nid ydyw pysgod 'yn eu hamser' ond am rai misoedd yn y flwyddyn. Pan nad ydynt yn eu *season*, y mae iddynt wawr lâs tryloew, pa faint bynag a goginir arnynt. Ond pan yn eu hiawn bryd, y maent

yn ffyrf, a berwant yn wyn a cheulog. Eogiaid ydynt yn eu pryd o Chwefror i Awst; penfras (*cod*), o Hydref i Fawrth; mecryll, yn misoedd Ebrill, Mai, Mehefin, a Gorphenaf; penwaig, o Orphenaf i Fawrth; lledod, o Fai i Dachwedd; brithylliaid, o fis Mai i Medi. Gellir cael ceimychiaid, crangcod, perdys (*shrimps*), a lledod tafod yr hydd (*soles*), bob amser.

Y mae yn bwysig fod y pysgod yn ffres, gan fod llawer o honynt yn dechreu llygru mewn ychydig oriau ar ol eu dal—yn enwedig ar dywydd poeth. Ceir fod ëogiaid, mecryll, penwaig, a brithylliaid, er esampl, yn eu perffeithrwydd pan eu coginir o fewn deuddeg awr wedi eu lladd: lledod o wahanol fathau, mewn pedair awr ar hugain: gyda'r pen-frâs a'r hadog, y mae eu gadael dros nos mewn lle oer, ac ychydig o halen arnynt, yn eu gwneyd yn fwy ffurf a rhywiog.

Gellir gwybod pa un a ydyw pysgod yn ffres wrth edrych ar eu tegyll (*gills*). Os byddant yn gochion, a'r llygaid yn ddisglaer, y maent yn ddymunol; ond os yn lâs, a'r pysgod yn llipa, ni ddylid eu defnyddio.

Y gwahanol foddau o goginio pysgod ydynt, eu berwi, eu haraf-ferwi, eu crasu, eu ffrïo, a'u briwlio.

Pan yn parotoi pysgod i'w coginio, dylid tori hyny o'r croen sydd yn angenrheidiol i gael y coluddion allan yn glir, a'r gwaed sydd yn aml i'w weled wrth yr asgwrn cefn. Y mae croen y cylla mewn pysgod gwynion yn aml yn troi yn ddu ar ol ei ferwi, ac yn rhoddi blâs chwerw ar y ddysglaid; felly, y mae yn werth cymmeryd y drafferth gyda lledod, a'r cyffelyb, i'w rwbio ymaith â halen. Ceir fod halen ar y bysedd yn gynnorthwy i'w trin, ac y mae hefyd yn ddaioni i'r pysgod. Torer yr esgyll (*fins*) a'r gynffon yn fychain. Crafer ymaith yr holl gèn rhydd oddi ar bysgod cyn eu coginio.

Golcher pysgod yn lân ar ol y driniaeth uchod; ond na adawer hwynt yn hir mewn dwfr, gan ei fod yn tynu ymaith eu blasusrwydd.

Y mae yn bwysig iddynt fod yn berffaith sych cyn eu ffrïo, neu eu briwlio. Ar ol eu golchi, sycher hwynt â llïan, a phlyger ef am danynt nes y bydd eu heisieu.

I ferwi pysgod, gwell ydyw defnyddio ond hyny o

ddwfr sydd ddigon i'w gorchuddio; a rhodder pob math o rai ffres, ond mecryll, a hwyrach ëogiaid, mewn dwfr berwedig, gyda halen, a llwyaid neu ddwy o winegr. Dylai pysgod hallt gael eu mwydo mewn dwfr oer, yn ol eu halltrwydd, a'u rhoddi ar y tân mewn dwfr oer ffres. Ar ol unwaith ferwi, tyner y sosban i ochr y tân nes y bydd y pysgod yn barod—yr hyn a welir wrth i'r cig adael yr esgyrn. Os bydd y dwfr yn berwi ymaith, chwaneger digon o ddwfr poeth i orchuddio y pysgod, a thywallter ef yn araf wrth ochr y sosban, ac nid yn gyflym ar gefn y pysgod, rhag iddynt dori.

Penfras, neu Eog, wedi ei ferwi.

Defnyddiau.—Pysgodyn, digon o ddwfr i'w orchuddio, wns o halen at bob chwart o ddwfr, ac wns drosodd, a llonaid llwy dê o winegr yn yr un modd.

Os bydd y pysgodyn yn un mawr, ceir fod y pen a'r ysgwyddau yn ddigon i'w berwi ar unwaith; ac y mae yn well cadw yr hanner nesaf i'r gynffon at ei ffrïo fel *steaks;* o herwydd, erbyn y bydd y rhan tewaf wedi berwi digon, bydd y gweddill wedi gwneyd gormod.

Glanhäer y pysgodyn yn fanwl. Gosoder yn y pysgod-grochan (yr hwn sydd wedi ei wneyd o alcan yn gyffredin, ac yn hir-grwn, gyda hidlyr ynddo, ar ba un y mae y pysgodyn i orwedd), gyda dwfr poeth i'w orchuddio, halen a gwinegr. Pan yn berwi, tyner y gorferw, a gadawer iddo araf-ferwi am dri chwarter awr, mwy neu lai, yn ol y pwysau. Fe gymmer ëog wyth munyd at bob pwys, a'r penfras tua phum munyd, gan nad ydyw efe mor sylweddol.

Na adawer y pysgodyn yn y dwfr ar ol gorphen ei goginio. Coder yr hidlyr, a gosoder ef yn groes ar wyneb y crochan, a rhodder llïan poeth dros y pysgodyn nes y bydd ei eisieu. Y ffordd ddestlusaf i ddysglu pysgod wedi eu berwi ydyw rhoddi napcyn dros y *drainer* ar y ddysgl; ac ar ol gosod y pysgod yn eu lle—os bydd nifer o rai mân, megys mecryll, rhodder hwy yn ben a chynffon bob yn ail—tafeller suryn (*lemon*), a gosoder o gwmpas y pysgod, â swp o bersli wedi eu golchi yn lân bob yn ail.

Y sawsiau sydd i'w hanfon i'r bwrdd gyda'r penfras ydynt saws llymeirch (*oysters*), neu cocos, neu saws plaen (ymenyn wedi ei doddi, fel y gelwir ef), gyda'r hwn y gellir defnyddio gwinegr, *Yorkshire Relish*, neu ryw saws cyffelyb.

Gydag ëog, arferir naill ai saws persli, saws *anchovy*, neu saws perdys (*shrimps*).

Gofaler bod gwinegr ar y bwrdd gyda phob math o bysgod.

Y Penfras mewn Saws Gwyn.

Defnyddiau.—Tafell dew o'r penfras; ac i wneuthur y saws, sibolen wedi ei thori yn fân, wns o ymenyn, dwy lonaid llwy fawr o ddwfr, chwarter peint o laeth neu hufen, wns o beilliad, llonaid llwy halen o sugr, ac o halen, *cayenne*, a gwinegr, yn ol y blâs.

Berwer y darn yn ol y cyfarwyddyd diweddaf, yna tyner y cig oddi wrth yr esgyrn gyda dwy fforch, fel y bydd yn fân. Rhodder y persli, yr ymenyn, a'r sibol gyda'r dwfr mewn *stewpan*, a berwer hwynt am ychydig funydau. Cymmysger y blawd a'r llaeth—nid llaeth enwyn, bid siwr—â'u gilydd, a thywallter hwynt at y gweddill. Araf ferwer am ddeng munyd, a chwaneger y sugr, yr halen, y *cayenne*, a'r gwinegr. Rhodder y pysgodyn yn y saws i boethi yn araf, ond na adawer iddo ferwi. Yna arllwyser ef i ddysgl, a gosoder darnau o fara wedi ei grasu o'i amgylch.

Y mae hon yn ffordd flasus o drin y pysgod hyn, pa rai sydd braidd yn ddiflas, yn nhyb rhai, pan na byddant ond wedi eu berwi yn syml.

Atteba gweddillion o bysgodyn wedi eu berwi i'r ddysglaid hon.

Pengernyn ('Gurnet'), neu Hadog wedi eu crasu.

Defnyddiau.—Un o'r pysgod uchod, dwy wns o friwsion bara, dwy wns o swyf, neu gigferion, llonaid llwy dê o bersli wedi ei falu, hanner hyny o deim, ac ychydig o bupyr a halen.

Cymmerer pengernyn, neu hadog ffres, a glanhäer, golcher, a sycher ef yn fanwl. Y mae i bengernyn flâs

chwerw os gadewir y pen arno i'w goginio; felly, torer ef, ynghyd â'r esgyll, ymaith. Gwneler sugnwydd (*stuffing*) o'r cyffeiriau a enwyd uchod, wedi eu cymmysgu yn dda â'u gilydd; rhodder ef y tu fewn i'r pysgodyn, gwnïer y croen ynghyd, gosoder ef mewn *tin* i'w grasu, ysgeintier blawd neu friwsion drosto, ynghyd âg ychydig o gigferion ar ei ochr uchaf, a chraser ef mewn pobty poeth am ugain munyd.

Gellir crasu lledod, gwyniaid, tafod yr hŷdd, mecryll, ac eraill. Gosoder hwy ar ol eu trin mewn dysgl, â briwsion drostynt, ychydig o gigferion, persli wedi ei falu, a phupyr a halen, a rhodder hwynt yn y pobty. Yn y modd yma, nid ydynt yn colli eu rhinwedd na'u blasusrwydd.

Pysgod wedi eu hystiwio.

Ceir fod pysgod gwynion, o'u cyferbynu â physgod olewaidd, yn dyner wedi eu hystiwio mewn ychydig o laeth, neu laeth a dwfr; yr hwn a dewychir wedi hyny â blawd—a gorphener ef fel saws i'w gymmeryd gyda'r pysgod.

Brithylliaid wedi eu hystiwio.

Defnyddiau.—Dau frithyll lled fawr, hanner wnionyn wedi ei dafellu yn deneu, ychydig bersli a phêrlysiau, halen a phupyr, peint o gawl isgell, wns o ffyngwy, wns o flawd, ac wns o ymenyn, i'w dewychu.

Glanhäer, golcher, a sycher y pysgod. Rhodder hwynt mewn *stewpan* gyda'r oll o'r defnyddiau uchod, heb law y ddau ddiweddaf a enwyd. Araf-ferwer y cyfan am dri chwarter awr, neu craser yn y pobty am awr. Coder y pysgod ar ddysgl, hidler y cawl, a thewycher ef â'r blawd a'r ymenyn; gadawer iddo ferwi am bum munyd, gan ei droi, a thywallter ef dros y brithylliaid. Yna anfoner hwynt i'r bwrdd.

I ffrio Pysgod.

Y mae pysgod gwynion, fel rheol, yn dda wedi eu ffrïo, tra y mae y rhai olewaidd yn llawn gwell wedi eu briwlio.

Pan y bydd y pysgodyn yn fawr, yr arferiad ydyw ei dori yn *steakes* ar draws yr asgwrn: neu gyda lledod o wahanol fathau, byddis yn codi y cig oddi ar yr esgyrn yn bedwar darn *(fillets)*, fel y dangosir yn y cyfarwyddeb nesaf. Ond gyda physgod mân, ffrïer hwy yn gyfain.

Y mae gyda physgod, yr un fath a phethau eraill, ddwy ffordd i'w ffrïo; un mewn padell ffrïo, gydag ychydig o frasder; a'r llall mewn padell ddofn, neu *stewpan*, gyda chyflawnder o frasder i orchuddio y pysgod fel ag i'w berwi. Dangosa celfyddyd mai y diweddaf ydyw y goreu i ddiogelu y suddau yn y pysgod; ac y maent yn fwy chwaethus a thyner pan y coginir hwynt felly, trwy fod yr hyn a daenir ar y pysgod, megys ŵy a briwsion, neu *batter*, yn caledu mewn amrantiad, ac yn ffurfio haen o gwmpas y pysgod.

Y mae y cyfarwyddiadau ar ffrïo, sydd i'w gweled ar y tudalenau o 145 i 147, yn hollol gyfaddas at goginiaeth pysgod; felly, ni raid eu hail adrodd yma.

Gofaler fod y brasder yn y tymmheredd priodol cyn rhoddi y pysgod ynddo, pa un bynag o'r ddwy ffordd o ffrïo a fabwysiedir; a gadawer i'r pysgod ddyferu ar bapur neu blât o flaen y tân cyn eu rhoddi yn y ddysgl i fyned i'r bwrdd. Hwyrach y dylid rhoddi gair o ocheliad rhag defnyddio papur llwyd i'r pwrpas, gan fod *tar* ynddo; yr hwn a ddyfetha archwaeth bob peth poeth a ddaw i gyffyrddiad âg ef.

Tynir y croen tywyll oddi ar ledod yn gyffredin, ac o ddwy ochr tafod yr hŷdd (*sole*), cyn eu ffrïo. Y mae hyn yn cael ei wneyd gan y pysg-werthwyr yn aml yn y trefydd; ond yn y wlad, heb eu blingo y gwerthir hwynt fynychaf: a chan ei fod braidd yn anhawdd i'r anghyfarwydd, rhoddwn yma fanylion eglurhäol.

I Ffrio Lledod Tafod yr Hydd (*Soles*).

Defnyddiau.—Dwy leden, ŵy, briwsion bara, a thoddion neu olew.

Agorer y pysgodyn—hyny sydd raid er ei lanhau; torer yr esgyll ymaith; a chyda chyllell finiog gwneler toriad yn y croen wrth y pen a'r gynffon ar draws y pysgodyn; yna, gyda'r fawd (â halen arni) rhyddhäer y croen yn yr

ochrau, a gafaeler yn y croen wrth y gynffon âg un llaw, gan gadw y pysgodyn yn llyfn ar y bwrdd gyda'r llall. Digroener ef o'r gynffon i fyny o'r ddeutu.

Pan y bydd eisieu tori y pysgod yn *fillets*, eler yn mlaen i wneyd hyny gan dori ymaith y pen a'r gynffon, yn gystal a'r esgyll, a digroeni y pysgodyn. Wedi hyny, torer trwy y cig i lawr at yr asgwrn cefn, a llithrer y gyllell rhwng y cig a'r esgyrn, gan godi y cig yn ofalus, fel y bydd yn cael ei ryddhau. Fe geir pedair *fillet* oddi ar bob pysgodyn.

Curer yr ŵy ar ddysgl, a throcher y pysgodyn, neu y *fillets*, ynddo, fel y bydd pob rhan o honynt wedi cael eu gwlychu. Bydded y briwsion bara wrth law, y rhai a ddylent fod yn sychion a mân. Symmuder y pysgodyn i'w canol, a gorchuddier ef â briwsion; yna, ar ol ysgwyd ymaith y briwsion rhyddion, rhodder ef yn ofalus yn y brasder berwedig.

Os bydd yno ddigon i orchuddio y pysgodyn yn llwyr ni raid ei droi; onid ê, ar ol i un ochr frownio, rhodder cyllell oddi dano, a gwthier fforch i'w ben, fel y gellir ei droi heb ryddhau y briwsion.

Y saws i'w ddanfon i'r bwrdd gyda thafod yr hŷdd, yw ymenyn wedi ei doddi, gyda pherdys (*shrimps*), neu lwy-aid o *anchovy* ynddo.

Pysgod wedi eu hystwffio a'u crasu.

Defnyddiau.—Un o'r pysgod canlynol:—Pengernyn (*gurnet*), hadog, môrfog (*bream*), neu penhwyad (*pike*); pedair wns o friwsion bara, hanner wnionyn, pêrlysiau, dwy wns o swyf neu gigferion, ŵy, *mace*, pupyr, a halen, a dwy wns o gig mochyn brâs.

Triner y pysgodyn yn ol y cyfarwyddiadau blaenorol.

Gwneler y segfwyd fel y canlyn:—Cymmerer y briwsion, y persli, a'r teim—y rhai, ar ol eu malu yn fân, ni ddylent fod yn fwy na llonaid llwy fawr; hanner wnionyn, os dewisir ei flâs; dwy wns o frasder, naill ai swyf, ymenyn, neu gigferion; *mace*, pupyr, a halen; ac ar ol eu cymmysgu yn drwyadl, gwlycher hwynt âg ŵy wedi ei dori i'w canol, fel y bydd yn gludio y cyfan ynghyd.

Llanwer y pysgodyn â hyn: gwnïer y croen yn ddiogel, yna rhodder ef mewn dysgl, neu *tin*, wedi ei iro; ysgeintier blawd drosto, a gosoder y tafelli o facwn brâs arno. Craser ef mewn pobty gweddol boeth am hanner awr neu dri chwarter, yn ol maintioli y pysgodyn.

Mecryll, neu Benwaig, wedi eu crasu.

Defnyddiau.—Dau facrell, neu bedwar o benwaig, hanner wns o teim a wynwyn yn gymmysgedig, hanner wns o bersli, wns o friwsion bara, pupyr a halen, a dwy wns o gigferion.

Golcher a glanhäer y pysgod, a sycher hwynt mewn llïan. Torer y penau, ac agorer y pysgod ar hyd y cefn, fel y gellir tynu allan yr asgwrn cefn; ysgeintier pupyr a halen arnynt, a rhodder un wedi ei agor allan i orwedd yn *fflat*, â'r croen yn isaf, mewn *tin* neu ddysgl.

Briwsioner y bara, maler y pêrlysiau yn fân, cymmysger hwynt, a thaener hwynt ar y pysgodyn fydd yn y ddysgl: yna cymmerer un arall, wedi ei agor yn yr un modd, a gosoder ef arno â'r croen i fyny. Eler yn mlaen gyda phob cwpl fel hyn, os bydd chwaneg na dau yn eisieu: rhodder y cigferion ar yr un uchaf, a gorchuddier y cyfan gyda *tin* arall neu blât, a chraser hwynt yn y pobty, neu ar y pentan, am hanner awr, gan godi y brasder drostynt, fel na bydd iddynt sychu.

I gyffaethu Pysgod gyda Gwinegr (*Pickled Herrings*).

Defnyddiau.—Digon o bysgod, megys penwaig ffres neu fecryll, &c., i lenwi dysgl grasu led ddofn, pupyr, halen, *mace*, clowsenau (*cloves*) neu *bay-leaves*, gwinegr, a dwfr.

Tyner y cèn, torer y penau, a glanhäer y penwaig yn ofalus, heb eu golchi. Gellir tynu asgwrn y cefn allan o hanner o honynt, a'u rowlio i fyny er mwyn amrywiaeth. Ysgeintier pupyr, halen, a *mace*, ar hyd-ddynt; a doder hwynt yn y ddysgl, gyda thri o *bay-leaves*, neu ychydig *cloves*, rhwng pob haen. Gorchuddier y cyfan â gwinegr a dwfr—yr un faint o bob un. Craser, yn araf iawn, am dair awr; neu gellir eu gadael yn y pobtŷ cyffredin dros nos, os dewisir.

I ffrio Penwaig.

Defnyddiau.—Naw o benwaig, dwy wns o gigferion, a dwy wns o flawd ceirch.

Y modd Ysgotaidd o drin penwaig ydyw y canlyn:—Tyner y cèn, a symmuder y perfedd heb agor y pysgodyn; ac yn lle rhoddi blawd drosto, cymmerer blawd ceirch i'r pwrpas. Poether y cigferion yn y badell ffrïo, a doder y penwaig ynddo. Ar ol iddynt gael eu coginio, dyhysbydder hwynt ar bapyr, i gael y brasder ymaith cyn eu rhoddi ar ddysgl.

Pysgod-bwdin.

Defnyddiau.—Cymmerer pysgodyn, megys penfras neu hadog, wedi ei amddifadu o'r esgyrn a'r croen, a'r un bwysau o bytatw wedi eu berwi (fe wna gweddillion i hyn); wns o gigferion neu ymenyn, halen, pupyr, un ŵy, a briwsion crystyn o fara wedi ei frownio.

Ar ol pigo y cig oddi ar yr esgyrn, torer ef yn fân: rhodder ato y pytatw wedi eu pwyo, halen a phupyr, a chymmysger hwynt gyda'r ŵy. Gellir ei wneyd yn fwy blasus trwy chwanegu persli, teim, ac ychydig *mace* ato. Irer dysgl bastai, a thaener hi oddi mewn â'r briwsion; tywallter y cymmysgedd iddo, gan ofalu peidio symmud ymaith y briwsion; yna rhodder ychydig o ymenyn ar ei wyneb, rhag iddo sychu yn ormodol. Craser ef am hanner awr, a thröer ef allan ar ddysgl gynnhes.

Pysgod a Phytatw wedi eu ffrio.

Modd arall ydyw hwn o ddefnyddio pysgod a phytatw i'r un pwrpas a'r uchod.

Defnyddiau.—Yr un bwysau o bysgod a phytatw, un ŵy, pupyr, a halen.

Tyner yr esgyrn o'r pysgod, pwyer y cig a'r pytatw, chwaneger pupyr a halen, a chymmysger y cyfan â'r ŵy. Yna, ffurfier peleni neu roliau o hono, a ffrïer hwynt mewn brasder nes y byddant yn grispinaidd.

Cregynbysg.

Wystrys, cocos, cregyn-glâs (*mussels*), a gwichiaid (*periwinkles*), ceimychiaid, crangcod, a pherdys, yw y cregyn-

bysg sydd yn gyfaddas i'w bwyta. Y mae rhywrai neu gilydd o honynt i'w cael yn mron yn mhob arfordir, ond chwilio am danynt; ac y maent ar werth yn aml yn y marchnadoedd am brisiau isel. Nid ydynt yn anhawdd i'w parotoi i'r bwrdd, er i rai o honynt ymddangos felly i'r anghyfarwydd.

WYSTRYS.

Y mae amryw ffyrdd i goginio y pysgod dwy-gragenog hyn; sef, eu ffrïo, eu hystiwio, eu briwlio, a'u scallopio, yr hyn ydyw eu crasu yn eu cregyn mwyaf, gyda briwsion bara drostynt, ac ymenyn arnynt. Defnyddir hwynt hefyd mewn 'ymenyn wedi ei doddi' fel saws i'w gymmeryd gyda physgod.

Braidd yn anfynych y coginir hwynt, pan y cymmherir y cannoedd o filoedd a fwyteir yn ammrwd—yn eu symledd cyntefig—â'r nifer hyny. Nid ydyw yn hawdd agor y gragen, ac ni chynghorem neb i geisio gwneyd hyny heb fod ganddynt gyllell at y pwrpas, yr hon sydd yn fèr, gref, a blaenfain, ac heb fod yn rhy finiog. Ar ol ei agor, os na bydd eisieu ei goginio, doder y llymarch ar y gragen leiaf, a gosoder dwsin o honynt ar ddysgl, a chymmysger naill ai sudd *lemon* neu gwinegr a phupyr gyda hwynt. Cyfrifir wystrys yn ammheuthyn; ac y maent mor hawdd eu treulio, ac mor gryfhaol, fel yr ystyrir hwynt yn dda i'r gwan a'r nychlyd.

Gwerthir hwynt mewn barilau bychain; a chan na ellir eu bwyta mor gynted ag yr agorir y baril, a'i fod o'r pwys mwyaf eu cael yn ffres, fe allai y bydd y modd canlynol o'u cadw yn ddilwgr, am wythnos neu naw niwrnod, o fantais i'n darllenwyr. Doder yr wystrys mewn padell, a gorchuddier hwynt â dwfr oer a halen. Wedi iddynt sefyll ynddo am ddeuddeng awr, tywallter y dwfr ymaith, a gadawer hwynt yn sych am ddeuddeng awr; ac felly, newidier hwynt nos a boreu. Ni thâl yr un dwfr eilwaith. Mewn galwyn o ddwfr y mae eisieu chwe wns o halen.

COCOS.

Y mae y pysg hyn yn rhy gyffredin i gael sylw mewn

llyfrau coginio, fel rheol. Rhodder hwynt mewn dwfr oer a halen am chwe awr, i'w glanhau; yna coder hwynt i sosban heb ddim o'r dwfr, a phoether hwynt nes y bydd y cregyn wedi agor. Gellir eu hanfon i'r bwrdd fel y maent, gyda gwinegr a phupyr, ynghyd â bara ac ymenyn; neu, tyner y pysg o'r cregyn, a chymmysger â hwynt friwsion bara, pupyr, ac ychydig *cayenne*. Rhodder y cyfan mewn dysgl, a thywallter cwpanaid o'r gwlybwr a ddaeth oddi wrth y cocos drostynt, a chraser hwynt am hanner awr mewn pobty lled boeth. Yna, tröer hwynt allan ar ddysgl boeth.

Ceimychiaid (*Lobsters*).

Yn fyw y dylid prynu y ceimwch, a'i ferwi ar unwaith cyn iddo farw. Sicrheir felly ei fod yn ffres. Dewiser rhai canolig o faint a thrwm eu pwysau; onidê, y tebygolrwydd yw eu bod yn hen neu ddyfrog. Os yn dewis rhai wedi eu berwi eisoes, na chymmerer rhai â chynffonau llipa.

I ferwi Ceimwch.

Rhodder ef dros ei ben mewn sosbanaid o ddwfr berwedig, â halen ynddo, a bydd farw yn uniongyrchol; felly, nid yw y driniaeth yn un mor boenus iddo. Cadwer ef yn berwi yn gyflym am o ugain i ddeugain munyd, yn ol ei faintioli. Ar ol ei ferwi, y mae ychydig o olew neu ymenyn wedi ei rwbio ar y gragen yn gwella ei liw; ond nid ydyw hyn yn bwysig fel rheol. Pan yn oer y mae yn barod i'w ddefnyddio, ond tynu ymaith y darnau hirion o fath o ysbwng, neu gig marw, sydd rhwng corph y ceimwch a'r gragen allanol. Nid ydyw y tafodau hyn i'w bwyta. Gwneir dysglaid brydferth o'r ceimwch fel y canlyn:—Tyner ymaith y bodiau mawrion a'r gynffon. Cracier cragen y bodiau, fel y bydd yn hawdd cael y cig allan, a hollter y gynffon yn ddau ar ei hyd. Gosoder y darnau hyn o amgylch y ddysgl â'r corph yn sefyll i fyny yn y canol, gyda phersli yma ac acw rhyngddynt.

Gwneir defnydd da o'r cwrel a geir mewn ceimwch fenywaidd i addurno dysgleidiau o *salad*, &c., wrth ei rathellu yn sypiau bychain ar ei wyneb.

Salad Ceimwch, neu Grangc.

Defnyddiau.—Ceimwch benywaidd, neu grangc lled fawr, *lettuce*, ac unrhyw fwydlysiau eraill sydd i'w cael, tafellau o betys (*beetroot*) a chiwcymer, dau ŵy wedi eu berwi yn galed, llonaid llwy dê o fwstard cymmysgedig ac o sugr powdredig, ychydig *cayenne* a halen, llonaid llwy fawr o *salad-oil* neu o hufen, a dwy o winegr, ac ychydig ddyferynau o *anchovy sauce*.

Piger y cig o'r gwahanol gragenau, oddi gerth y bodiau bychain, y rhai a gedwir er addurno y *salad*—ac, wrth gwrs, y cig marw y soniwyd uchod am dano fel yn anghymmhwys i'w fwyta. Gradeller y cwrel, a thorer gwyn yr ŵyau yn ddarnau bychain ysgwâr. Rhodder y rhai hyn o'r neilldu, gyda'r tafelli betys a chiwcymer, nes y bydd y *salad* yn barod i gael ei addurno. Gwneler y *dressing*, fel ei gelwir, gyda'r mwstard, sugr, halen, *cayenne*, melyn dau ŵy, *anchovy sauce*, ac un ai yr olew neu yr hufen, wedi eu cymmysgu yn drwyadl â'u gilydd; yna chwaneger, yn araf, y gwinegr, gan droi y cymmysgedd yr un ffordd o hyd. Torer y *lettuce* yn rubanau teneuon, rhodder ato y dail eraill fydd wrth law, a gosoder hanner o hono mewn dysgl *salad*, â'r pysgod arno, a thywallter y *dressing* drosto. Chwaneger y gweddill o'r bwydlys yn ysgafn, ac addurner yr wyneb â'r bodiau bychain, y cwrel, gwyn yr ŵyau, y betys, a'r ciwcymer, yn y modd mwyaf destlus. Neu, gellir ei osod ar ddysgl fflat—y cig yn y canol, a'r bwydlys o'i gwmpas. Defnyddir yn aml *tinned lobster* pan na byddo rhai ffres i'w cael, neu yn rhy ddrudion, a berw y dwfr (*water cresses*) yn lle *lettuce*.

Crangc.

Tyner y cig o'r cregyn, gan eithrio y tafodau bychain o gig marw, a chymmysger âg ef ddwy lonaid llwy fawr o winegr, a'r un faint o olew, llonaid llwy halen o halen, o fwstard, ac o bupyr. Cymmerer y gragen fawr, ac wedi ei glanhau, doder y cymmysgedd ynddo, a gosoder ef ar ddysgl, gyda phersli neu ferw y dwfr o'i gwmpas. Gellir gadael y bodiau bychain yn gyfain, a'u gosod o amgylch y ddysgl.

AMRYWIOL DDYSGLEIDIAU O GIG.

Yn ol ein haddewid, ar tudal. 149 a 150, rhoddwn yma ddetholiad o gyfarwyddebau yn dangos y modd i goginio cigau nad ydynt yn y pennodau sydd yn ymwneyd â berwi, rhostio, ystiwio, crasu, a briwlio, y rhai sydd wedi cael sylw yn flaenorol, er fod y driniaeth yn cyfranogi o'r naill neu'r llall o'r rhai hyn. Ni chaniatâ ein terfynau i ni roddi nifer fawr o gyfarwyddebau; ond os cymmerir y rhai a nodir fel esamplau, gellir eu cyfaddasu at wahanol ddefnyddiau. Ni ddylai fod gweddillion o ymborth da yn cael eu gwastraffu o ddiffyg gwybodaeth am y modd i'w hail goginio fel y byddant yn ddanteithiol.

Ni chyfrifir ciniaw o gig oer a *phickles* yn un rhad a chynnil. Nid ydyw mor ddigonol a dysglaid boeth. Mewn geiriau eraill, nid ydyw ein cyrph yn derbyn cymmaint o faeth o hono.

Dylid cofio, wrth ail dwymno cig oer, ei fod wedi ei goginio eisoes, fel nad oes eisieu ond ei boethi—yn neillduol felly gyda'r cig a geir mewn *tins* o Awstralia; yr hwn, yn y driniaeth sydd yn angenrheidiol er ei gadw, a goginir yn ormodol.

Briwgig (*Hash*).

Defnyddiau.—Tafelli o gig oer, esgyrn, wnionyn, moronen, hanner meipen, swp o bêrlysiau, llonaid llwy fawr o ffyngwy, wns o flawd, peint o ddwfr, pupyr, a halen.

Torer y cig oddi ar yr esgyrn yn dafelli; rhodder yr esgyrn mewn peint o ddwfr oer, gyda'r tyfolion, pupyr, a halen, ar y tân i araf-ferwi am ddwy awr. Yna cymmerer yr esgyrn a'r pêrlysiau o'r sosban, rholier y cig mewn blawd, a rhodder ef yn y sosban; neu gellir hidlo y cignôdd arno mewn sosban arall. Gadawer iddo ferwi am ddau funyd, a chwaneger y ffyngŵy.

'Curry' syml.

Defnyddiau.—Tafelli o gig oer, wnionyn, afal, dwy wns o gigferion, hanner llonaid llwy fawr o bowdr *curry*, a'r un faint o flawd peilliad, hanner peint o ddwfr, halen, a chwpanaid o reis.

Ffrïer wnionyn wedi ei dafellu, ac afal wedi ei falu, yn y cigferion, yna ffrïer y cig; cymmysger y powdr *curry*, halen, a'r blawd â hanner peint o ddwfr oer; tywallter ef dros y cig, ac ysgydwer y cyfan uwch ben y tân nes y berwa.

Defnyddir reis gyda *curry* yn lle pytatw; yr hyn sydd yn gyfnewidiad dymunol fel peth achlysurol. Rhodder cwpanaid o reis mewn chwart o ddwfr oer, a gadawer iddo chwyddo a berwi nes y bydd yn dyner. Yna gosoder ef o gwmpas dysgl, fel clawdd bychan; sycher ef yn y pobty am ychydig funydau, a thywallter y *curry*, pan yn barod, i'w ganol.

CIG WEDI EI FANU, NEU EI WNEYD YN FAN.

Defnyddiau.—Pwys o gig oer, asgwrn neu ddau, wns o flawd, wns o ymenyn, swp o bêrlysiau, pupyr, a halen.

Torer y cig yn bur fân, a symmuder o hono bob dernyn o groen, brasder ac esgyrn; a rhodder y rhai hyny, gyda swp o bêrlysiau, mewn peint o ddwfr ar y tân i araf-ferwi am awr. Cymmysger y blawd a'r ymenyn â'u gilydd, a doder hwynt, gyda'r cignôdd, ar ol eu hidlo, a phupyr a halen, mewn sosban i ferwi am ddau funyd; yna rhodder y cig mân ynddo i boethi, ond nid i ferwi, onid ê bydd yn galed. Tywallter ef i ddysgl, a rhodder darnau tair-onglog o fara wedi eu crasu o'i gwmpas.

Gyda chig llô wedi ei fànu, chwaneger tafelli o facwn wedi eu ffrïo at y *toast*.

'BRAWN.'

Defnyddiau.—Pen mochyn, yn pwyso o ddeutu chwe phwys, pwys a hanner o *beef* cyhyrog, hanner pwys o halen, chwe wns o sugr coch, wns o *saltpetre* powdredig, wns o bupyr, hanner wns o *mace*, a llonaid llwy halen o *cayenne*.

Pan y bydd y pen yn fwy na chwe phwys, gellir tori y boch-gernau i'w helïo fel cig moch. Golcher y pen yn lân mewn dwfr cynnhes, tyner yr ymenydd a'r llygaid allan i'w taflu ymaith; yna rhodder chwarter pwys o halen arno, a gadawer iddo ddyferu am noson. Cymmysger y gweddill o'r halen, sugr, *saltpetre*, a hanner wns o bupyr,

â'u gilydd, a rhwbier ef i bob rhan o'r pen, ac i'r *beef*. Rhodder yr oll mewn padell am dri diwrnod, gan eu troi a'u rhwbio bob dydd. Yna golcher ymaith yr heli, a rhodder y cig mewn crochan â digon o ddwfr oer i'w orchuddio. Gadawer iddo ferwi; ond fe ddylid tynu y gorferw. Wedi hyny, berwer ef yn araf, nes y byddo yn dyfod oddi ar yr esgyrn. Coder y darnau i gyd i badell gynnhes, ceisier y tafod i'w ddigroeni, a chwilier yn fanwl am bob asgwrn mawr a mân yn y *brawn*. Bydd raid gwneyd hyn yn frysiog, rhag iddo oeri, ac i'r brasder galedu ynddo. Yn awr dylid rhoddi y gweddill o'r blasusion i mewn, y rhai a ddylent fod wedi eu dogni a'u cymmysgu yn barod; sef, hanner wns o bupyr, *mace*, a'r *cayenne*. Gweithier y rhai hyn i'r cig yn dda; ac yna rhodder y cyfan mewn *tin brawn*—un i'r pwrpas, â thyllau bychain yn ei waelod i'r gwlybwr redeg o hono—a'r cauad, gyda phwysau lled drymion arno. Bydd yn barod i'w ddefnyddio dranoeth. Ceir ef yn rhydd trwy dynu gwaelod y *tin* ymaith, a gwthio y *brawn* drwyddo. I'w anfon i'r bwrdd, doder napcyn neu bapur wedi ei dori yn grych o'i gwmpas.

Calon Bustach.

Defnyddiau.—Calon, chwarter pwys bob un o swyf ac o friwsion bara, chwarter peint o lefrith, llonaid llwy fawr o bersli wedi eu mànu, a hanner hyny o deim; halen, pupyr, a chwarter pwys o gigferion.

Golcher y galon mewn dwfr a halen, ac wedi hyny mewn dwfr glân, er sicrhau fod y tyllau sydd yn y pen tewaf o honi yn glir o waed, a sycher hi â llïan yn ofalus; onid ê, ni wnaiff rostio yn dda. Torer y *flaps* ymaith, a thacluser hi.

Gwneler segfwyd o'r swyf wedi ei falu, gyda briwsion, persli, teim, pupyr, a halen, wedi eu cymmysgu yn dda â'u gilydd, a'u gwlychu â'r llefrith; gwasger ef i'r tyllau, gan ei bwytho, i'w sicrhau, gydag edau frâs; neu rhodder papyr wedi ei iro âg ymenyn am dani. Rhostier hi o flaen y tân, neu yn y pobtŷ. Nid oes llawer o frasder mewn calon; felly gocheler rhag iddi sychu, trwy roddi cigferion arni yn y dechreu, a'u codi drosti yn aml yn

ystod ei choginiad; yr hyn a gymmer ddwy awr i galon bustach. Gwneler cignôdd fel ag i gig eidion rhostiedig. Gwel tudal. 139.

Calon Dafad.

Rhostier calonau defaid yn yr un modd. Gwna y defnyddiau uchod ddigon i ddwy o honynt. Coginier o dri chwarter i awr o amser.

Cig Oer Ffriedig.

Defnyddiau.—Tafelli o gig oer, pupyr, halen, mwstard, ychydig o saws Harvey, dwy wns o gigferion, ac wns o flawd.

Torer y tafelli yn lled dewion; rhodder halen, pupyr, a mwstard arnynt, ynghyd â'r saws. Gwneler hyn ar y ddwy ochr, a ffrïer hwynt mewn cigferion berwedig, nes iddynt frownio ychydig. Tewycher y cignôdd â blawd, a chwaneger hanner peint o ddwfr; ac ar ol iddo ferwi, hidler ef dros y cig, ac anfoner ef i'r bwrdd yn boeth.

Etto, mewn Pwyfysgedd (*Batter*).

Defnyddiau.—Pwys o dafelli teneuon o gig oer, chwe wns o flawd, wns o ymenyn, dau ŵy, halen, a chigferion.

Cymmysger y blawd, ychydig o halen, a'r ymenyn â'u gilydd, a gwlycher hwynt â chwarter peint o ddwfr clauar; a doder i sefyll am awr. Curer gwŷn yr ŵyau, yr hyn yn unig a ddefnyddir, nes y byddo yn syth; ac arllwyser ef i'r pwyfysgedd ddeng munyd cyn pen yr awr. Fe atteba dwfr eira, pan y bydd i'w gael, yn lle gwŷn yr ŵyau.

Tafelli teneuon o borc wedi ei ferwi neu ei rostio, neu facwn wedi ei ferwi, a wna i'r ddysglaid hon. Pan yn barod i'w ffrïo, tröer y pwyfysgedd â llwy, a throcher y tafelli ynddo, fel y bydd pob rhan wedi eu gwlychu; a ffrïer hwynt yn y cigferion berwedig, gan eu troi, er mwyn iddynt frownio ar y ddwy ochr; ac anfoner hwynt i'r bwrdd heb goll amser.

Beef oer a ddylai gael ei fân-friwio a'i gymmysgu, ynghyd â wynwyn wedi eu malu, â'r pwyfysgedd; yna ffrïer hanner llonaid cwpan dê fel crampogau bychain.

CIG EIDION WEDI EI YSTIWIO (*Beef à la mode*).

Defnyddiau.—Gên eidion ac un troed (*cow-heel*), chwech o wynwyn, tair moron, wns o gigferion, tair wns o flawd, perlysiau, dwy *bayleaf*, pupyr, a halen.

Torer y cig i fyny, ysgeintier blawd dros y darnau, a ffrïer hwynt yn y cigferion mewn *stewpan*. Tafeller y moron a'r wynwyn, a darnier y troed, a rhodder y cyfan gyda'r pêrlysiau, *bay-leaves*, pupyr, a'r halen, yn y *stewpan*. Chwaneger peint o ddwfr oer i bob pwys o gig; gosoder y cauad yn dŷn arno, ac araf-ferwer ef am dair awr. Tewycher y cignôdd â dwy lwyaid o flawd wedi ei gymmysgu âg un lwyaid o ffyngwy, ac un o ddwfr. Berwer ef am ddau funyd.

CIG EIDION WEDI EI FLASUSO (*Spiced Beef*).

Defnyddiau.—Deuddeg pwys o'r *flat ribs*, hanner pwys o halen, chwarter o sugr coch, wns o *saltpetre*, chwarter wns bob un o bupyr, clows, chwegronos (*allspice*), a *mace* —i gyd wedi eu powdro.

Tyner yr esgyrn o'r cig; cymmysger yr halen, sugr, a'r chwaethonau â'u gilydd, a thaener hwynt ar, ac oddi fewn i'r cig; plyger ef i fyny, a rhodder ef mewn dysgl ddofn. Tröer ef bob dydd am bythefnos, fel y byddo wedi ei flasuso drwyddo. Golcher y cig, a rholier ef i fyny yn dŷn; ac yna rhwymer ef. Crasu ydyw y modd o goginiaeth fwyaf cymmhwys, ac i'r perwyl hwnw rhodder ef mewn dysgl ddofn, gyda chauad arno; neu yn niffyg un sydd yn ffitio yn glòs, rhodder gorchudd o does (blawd a dwfr) drosto, a gadawer iddo grasu yn lled araf am bedair awr. Dylai fod swyf wedi ei falu ar yr ochr uchaf iddo tra yn crasu. Rhodder ef ar ddysgl, â phlât ar ei wyneb, ar yr hwn y dylid gosod pwysau, a gadawer iddo sefyll hyd nes y bydd yn oer. Addurner ef â phersli pan yn ei anfon i'r bwrdd. Y mae y *beef* a drinir fel hyn yn hynod dyner a blasus; ac argymmhellir coginio tafodau yn yr un modd.

ELWLENOD (*Kidneys*).

Defnyddiau.—Elwlenod defaid, wns o ymenyn, pupyr, a halen, a thafell o fara crasedig.

Dysglaid a hoffir yn gyffredin i frecwest neu swper yw hon. Pa un bynag ai briwlio yr elwlenod neu eu ffrïo a wneir, yr un ydyw modd eu parotoad. Dewiser rhai ffres, wrth gwrs; a dylid cael un elwlen, o leiaf, ar gyfer pob person. Torer hwynt yn agored ar eu hyd, gan adael ond y gwreiddyn i'w dal ynghyd, a digroener hwynt: os i'w briwlio, rhodder gweill i'w cadw yn agored, a briwlier hwy ar ben tân clir, gyda'r ochr fewnol yn isaf ar y dechreu, yna tröer yr ochr arall. Briwlier hwy am ddeng munyd, tyner y gweill, a gosoder hwynt ar *toast* gydag ymenyn arno, a rhodder ychydig o ymenyn, halen, a phupyr ar bob elwlen.

Pan yn eu ffrïo, rhodder ymenyn yn y badell ffrïo i boethi, yna yr elwlenod—yr ochr fewnol i lawr ar y cyntaf; ond ni bydd angenrheidrwydd dodi gweill ynddynt, na rhoddi ymenyn ar y bara crasedig chwaith, ond tywallt y cignôdd o'r badell drostynt.

Ceir cignôdd o'r fath oreu o elwlenod defaid, gwartheg, neu foch; felly, y mae cogyddes fedrus yn gofalu am beth pan y bydd ganddi eisieu cignôdd blasus a rhywiog.

Go-forddwyd Llo (*Fillet of Veal*).

Defnyddiau.—Gô-forddwyd llô, o wyth i ddeg pwys, segfwyd fel isod, wns o gigferion, ac wns o flawd.

Torer y *fillet* o'r rhan uchaf o forddwyd llô, a thyner yr asgwrn o'i ganol. Yn y gesail, tu fewn i'r *flap*, y rhoddir y segfwyd; sicrhäer ef â gweill, a rhwymer y go-forddwyd yn grwn âg incil (*tape*). Doder y croen a geir gyda'r darn hwn o gig drosto am yr awr gyntaf, yna ysgeintier blawd ar y pen uchaf, a choder y cigferion drosto yn aml, fel y bydd o liw coch. Y mae yn ofynol i gig llô, fel porc, gael ei goginio yn drwyadl; felly, cymmer *fillet* o'r pwysau a nodwyd o dair awr i dair a hanner o flaen y tân, a hanner awr llai yn y pobty. Symmuder yr incil a'r gweill, tewycher y cignôdd âg wns o flawd, a chymmysger cwpanaid o ddwfr poeth a llonaid llwy dê o halen gydag ef. Ar ol iddo ferwi am ddau funyd, hidler ef i'r ddysgl o gwmpas y cig. Anfonir yn aml ddarn o *ham* neu facwn wedi ei ferwi, neu dafod, i'r bwrdd ar yr un pryd, gan eu bod yn cydfwyta yn dda â chig llô.

Veal stuffing sydd hefyd yn ddefnyddiol gyda thwrcïod, dofednod, ysgyfarnogod, coedieir, &c.

Cymmerer dwy wns o gig moch, chwarter pwys o swyf, chwe wns o friwsion bara, ŵy, croen hanner suryn (*lemon*), llonaid llwy dê o bersli wedi ei falu, a'r un faint o bêrlysiau eraill, halen, *cayenne*, pupyr, a *mace*—i'w flasuso. Mân ddarnier y cig a'r swyf, yna pilier y suryn yn deneu, fel na bydd dim o'r gwyn ar y croen, a maler ef yn fân. Cymmysger y cyfan o'r pethau sychion â'u gilydd yn ofalus, a chwaneger yr ŵy ar ol ei guro ychydig, fel y bydd y segfwyd wedi ei gyduno yn drwyadl, ac yna bydd yn barod at ei goginio; os bydd yna weddill o hono, cadwer ef at drin y cig oer. Gwneir peleni o hono i'w rhoddi mewn isgelloedd, a *stews*, drwy ei weithio i'r ffurf a'r maint dewisedig â'r dwylaw gydag ychydig flawd; ffrïer hwynt mewn brasder berwedig, neu craser yn y pobty am hanner awr.

Gludgeuled (*Jelly*) o Gig Llo a 'Ham.'

Defnyddiau.—Tafelli o gig llô wedi ei ferwi neu ei rostio, ac o *ham* wedi ei ferwi, dau ŵy, wns o bersli, croen hanner suryn wedi ei falu, pupyr, halen, a photes cig llô.

Gweddillion cig llô rhostiedig, megys gô-forddwyd, neu goesgyn (*knuckle*) wedi ei ferwi, a'r potes oddi wrtho, a wna gludgeuled da. Tafeller ef a'r *ham*, ac na adawer croen tywyll arno. Berwer yr wŷau am ddeng munyd; ac wedi iddynt oeri mewn dwfr oer, tyner y plisgyn, a thafeller hwynt, a thorer y persli yn fân. Cymmerer *mould* neu ddysgl bastai, gosoder y tafelli crynion o ŵyau yma ac acw ar ei gwaelod a'i hochrau, a rhyngddynt persli a chroen suryn; yna, taener cig llô arnynt, a *ham* wedi hyny, ac ysgeintier pupyr, halen, persli, a chroen suryn arno; ac eler yn mlaen gyda'r cig yn yr un modd, nes llenwi y ddysgl. Tywallter i fewn yn araf gymmaint o'r potes, yr hwn a ddylai fod yn gryf, ag a lanwa y ddysgl i'r ymyl, a chraser ef am dri chwarter awr. Pan yn oer, (gwell ydyw gwneyd *jellies* o bob math dros nos: y maent yn fwy tebyg o geulo yn iawn) dalier y *mould* am hanner munyd mewn dwfr poeth, gan ofalu nad aiff dim i mewn iddi; rhodder dysgl lân ar ei gwyneb, yna tröer y *mould*

drosodd, pryd y dylai y gludgeuled droi allan. Addurner y ddysgl gyda phersli a thafelli o suryn.

Y mae hon yn ddysglaid ddestlus, a gellir ei defnyddio i dê neu swper; ac y mae yn bur gyfleus i'w chymmeryd i *picnic*, gan y gellir ei chario heb ei throi allan hyd y funyd olaf. Ar yr un cynllun, gellir gwneyd defnydd da o weddillion cywion ieir neu wningod, trwy dori y cig oer, a rhoddi yr esgyrn i ferwi; ond gyda'r rhai hyn gofynir chwanegiad o hanner wns o *gelatine* wedi ei fwydo mewn cwpanaid o ddwfr oer am ddwy awr, a'i roddi i ferwi yn y potes am bum munyd cyn ei dywallt ar y cig.

GŴYDD Y DYN TLAWD.

Defnyddiau.—Calon mochyn, ynghyd â'r iau, yr ysgyfaint, a'r cyndedyn (*sweetbread*), tri phwys o bytatw, ac wnionyn, saets (*sage*), pupyr, a halen.

Hanner ferwer y pytatw—hyny yw, rhodder hwy mewn dwfr oer i ferwi; ac mor gynted ag y berwant, tyner hwynt oddi ar y tân, a philier a thafeller hwynt. Màner yr wnionyn, a maler y saets yn llwch ar ol eu sychu yn y pobty. Golcher y cig yn dda, a sycher mewn llïan, yna torer ef yn ddarnau bychain. Irer dysgl bastai â chigferion, taener pytatw ar ei waelod, ac ychydig saets, wnionyn, pupyr, a halen drostynt; wedi hyny, rhodder haen o'r cig, gyda saets, &c., arno; yna pytatw—ac felly yn mlaen, nes y bydd y ddysgl yn llawn, gan ofalu am i'r pytatw fod yn uchaf. Llanwer y ddysgl o fewn modfedd i'r ymyl â dwfr, yna doder y rhwyden a geir gyda'r cig, neu bapur wedi ei iro yn dda, dros y pytatw ar y wyneb, a chraser am dri chwarter awr mewn pobty cymmedrol boeth.

'HAM.'

Y ffordd i brofi a ydyw *ham* yn bêr a blasus. Rheder cyllell lân a miniog i mewn iddi yn ymyl yr asgwrn yn ei chanol. Os daw y gyllell allan yn lân, ac yn arogli yn ddymunol, y mae yr *ham* felly; ond os yn seimlyd, ac arogl ddrwg arni, nid ydyw yr *ham* wedi cadw yn dda.

Y mae gwahaniaeth mawr yn mhris a blâs *hams* wedi eu halltu yn y wlad hon, rhagor rhai Americanaidd.

Rhoddir cyfarwyddiadau yn mhellach yn mlaen am halltu cig moch; gan ei fod yn debyg y bydd yn dda gan y gogyddes halltu yr hyn a ddefnyddia ei hun, hyd yn oed pan na byddo moch yn cael eu cadw gan y teulu, ond y pryner hanner neu chwarter mochyn ar dro oddi wrth gymmydog y byddis yn lled sicr ei fod wedi bwydo a chadw y mochyn yn briodol. Y mae yn hawddach o lawer brynu bacwn mewn siopau na *ham*, a bod yn sicr ei fod yn dda.



'HAM' WEDI EI BERWI.

I goginio *ham* gyfan, y ffordd oreu ydyw ei rhoddi i fwydo mewn dwfr oer am chwech neu ddeuddeng awr, yn ol ei halltrwydd a'i chaledrwydd; yna, torer ymaith hanner y goesgyn (*knuckle*), gydag unrhyw ddarnau o fraenrwd fydd arno, a thacluser ef yn mhob modd. Wedi hyny, dylid ei berwi, neu ei chrasu gyda gorchudd o does drosti. Rhoddwyd awgrymiadau ynghylch berwi a chrasu *hams* ar tudal. 140 a 142. Dylid eu coginio yn araf; felly, cymmer un yn pwyso deg pwys tua phedair awr, ac un bymtheg pwys bum awr. Pan wedi gorphen berwi, tyner y crochan oddi ar y tân, a gadawer yr *ham* i oeri yn y dwfr, os na bydd ei heisieu yn frwd.

Tyner y croen, ac yna ysgeintier briwsion crystyn o fara arni; neu fel y gwelir yn y darlun, rhodder *glaze* arni ar ol iddi oeri, ac addurner gydag ymenyn wedi ei wthio trwy bibell o bapyr i'r ffurf a ddewisir. Gosoder crychlen *(frill)* o bapur gwyn o gylch y goesgyn, ac addurner yr *ham* â phersli.

'Ham' ac Wyau.

Defnyddiau.—Tafelli o *ham* ac ŵyau.

Tafeller yr *ham* yn lled deneu, gan ofalu ei fod o'r un trwch drwyddo, a bod peth o'r brasder gyda phob tafell; torer ymaith y croen, ynghyd â hyny o fraen-rwd a all fod arnynt. Os ydyw y cig yn hallt a chaled, da fyddai mwydo y tafelli am ddeng munyd mewn dwfr cynnhes, a'u sychu mewn llïan. Rhodder hwynt mewn padell ffrïo oer, a thröer hwynt dair gwaith neu bedair tra yn coginio. Coder hwy i ddysgl, a dylid eu cadw yn boeth tra y bydd yr ŵyau yn cael eu parotoi. Torer pob ŵy ar ei ben ei hun i gwpan, gan fod yn ofalus o'r melyn: arllwyser ef i'r badell ffrïo, a ffurfier ef mor grwn ag fydd modd. Cymmerant dri neu bedwar munyd i'w ffrïo; ni bydd eisieu eu troi. Gosoder hwynt ar yr *ham*. Rhodder dwy dafell o *ham* a dau ŵy i bob person, os myner. Gellir gosod y tafelli o *ham* mewn *Dutch-oven*, neu ar ffyrc o flaen y tân, os bydd hyny yn fwy cyfleus. Pan y gwneir hyny, bydd raid tori yr ŵyau i ddwfr berwedig mewn sosban bychan, gydag ychydig o halen yn y dwfr. Y mae sosbeni o bwrpas er 'poachio' ŵyau yn cael eu gwneyd, y rhai a gadwant eu ffurf yn grwn a chryno.

Ceir fod ŵyau wedi eu parotoi fel hyn yn gymmeradwy i swper, wedi eu gosod ar fara crasedig âg ymenyn arno.

Iau a Bacwn.

Defnyddiau.—Dau bwys o iau llô neu ddafad, pwys o facwn, dau wns o flawd, a chwpanaid o ddwfr.

Tafeller a ffrïer y bacwn, a rhodder ef ar ddysgl boeth. Yna tafeller yr iau, trocher ef yn y blawd ar blât, fel y bydd i'r ddwy ochr gael eu gorchuddio, ffrïer y tafelli yn y brasder a adawyd gan y bacwn, tröer hwynt unwaith, a choder y tafelli ar y ddysgl. I wneuthur y cignôdd, cymmysger llonaid llwy fawr o flawd gyda hanner peint o ddwfr oer—ychydig ddyferynau i ddechreu, er ei gael yn glir o glapiau; rhodder pinsiad o bupyr a halen ynddo, a thywallter ef i'r badell ffrïo; tröer a berwer ef am ddau funyd, a hidler ef dros yr iau a'r bacwn. Os dymunir, gellir ffrïo wnionyn wedi ei dori yn fân gyda'r iau, neu flasuso y cignôdd â sudd suryn (*lemon*).

'LOBSCOUSE.'

Defnyddiau.—Cig eidion neu folltgig oer, pytatw, wnionyn, dwy foronen, meipen, pupyr, a halen.

Torer y cig oddi ar yr esgyrn yn lled fân; hollter yr esgyrn, pilier a thafeller y pytatw, wnionyn, y moron, a'r feipen, a rhodder y cyfan mewn sosban, gyda phupyr a halen a dwfr i'w gorchuddio. Araf-ferwer hwynt am awr. Tyner yr esgyrn allan, a rhodder y cig i mewn am chwarter awr i boethi, ond nid i ferwi. Arllwyser i *soup tureen*, ac anfoner ef i'r bwrdd.

PASTAI 'BEEF STEAK.'

Defnyddiau.—Pwys o *steak*, chwarter pwys o elwlen bustach, wns o flawd, llonaid llwy dê o halen, a'r un faint o bupyr.

I'r basteiaeth, tri chwarter pwys o flawd, chwe wns o doddion neu floneg, a llonaid llwy dê o bowdr pobi,

Torer y *beef* yn dafelli teneuon o dair modfedd o hyd, a thua hanner hyny o led, a rhaner yr elwlen, fel y bydd tamaid ar gyfer pob tafell. Cymmysger y blawd, y pupyr, a'r halen, ar blât, a throcher y cig ynddo; yna rholier yr elwlen yn y *beef*, a gosoder hwynt mewn dysgl bastai, hanner lanwer y ddysgl â dwfr, gorchuddier y cyfan â thoes, a chraser am awr a hanner, gan ei rhoddi yn y rhan boethaf o'r pobty i ddechreu, er mwyn i'r basteiaeth fod yn ysgafn; ac wedi hyny yn y rhan lle na byddo y gwres gymmaint, er mwyn i'r cig gael ei goginio. Gwneir pastai o gig llô neu ddafad yn yr un modd.

I wneyd y basteiaeth, cymmysger y blawd, y powdr pobi, a phinsiad o halen, â'u gilydd; yna cymmerer y toddion glân (*clarified fat*) yn ddarnau bychain, a rhwbier i'r blawd, fel na bydd dim talpiau yn aros. Cymmysger ef yn does lled sych gyda dwfr, a rholier ef allan tua'r drydedd ran o fodfedd o drwch; fe fydd ychydig yn fwy na maint y ddysgl, gan hyny, torer lleiniau modfedd o led i'w rhoddi ar ymyl y ddysgl, gwlycher yr ymyl âg ychydig ddwfr i'w gadw yn ei le, a gosoder y gorchudd dros y wyneb yn llyfn; torer yr ymylon, ac addurner ef â dail wedi eu gwneyd o'r toes. Dylai fod twll i'r ager ddiangc o'r canol, yr hwn, hefyd, a guddir gan ddail neu

twist o'r basteiaeth. Gyda chig-basteiod y mae melyn ŵy, ar ol ei guro, wedi ei daenu â phluen dros y toes, yn gwella yr olwg arno.

Pastai Cig Awstralaidd.

Defnyddiau.—*Tin* yn cynnwys dau bwys o gig Awstralia, gweddillion pytatw wedi eu pwyo, wns a hanner o *tapioca*, ychydig o deim, halen, llonaid llwy fawr o *Yorkshire relish*, neu ryw saws cyffelyb, a chwarter peint o ddwfr. Y basteiaeth fel y cyfarwyddwyd uchod.

Agorer y *tin*, cymmerer hyny a fyddo ynddo o fêr, neu gigferion, at wneyd y basteiaeth. Torer y cig ar draws y graen, a doder ef mewn dysgl bastai bob yn ail âg ychydig o'r pytatw, ysgydwer yr halen, y *tapioca*, a'r teim dros y wyneb, a chwaneger y *jelly* o'r *tin*, ynghyd â'r saws, a hyny o ddwfr sydd yn eisieu i'w wneyd i fyny i lenwi cwpan fawr. Gorchuddier y ddysgl yn yr un modd a phastai *beef steak;* ond ni chymmer ond o hanner i dri chwarter awr i grasu, gan fod y cig wedi ei goginio eisoes.

Pasteiod Cernyw.

Defnyddiau.—Chwarter pwys o gig dafad, chwarter pwys o bytatw, wnionyn, pupyr, a halen. Gweddillion o basteiaeth *beef steak*, neu gwneler ychydig o'r hyn a ganlyn:—Chwarter pwys o flawd, wns a hanner o floneg, chwarter llonaid llwy dê o bowdr pobi, a phinsiad o halen.

Gwneler y basteiaeth o'r defnyddiau uchod, wedi eu cymmysgu yn dda, a'u gwlychu âg ychydig ddwfr. Rhôlbrener ef allan yn ddarn ysgwâr, a thorer ef yn bedwar darn ysgwâr; rhaner y cig, y pytatw (wedi eu pilio a'u tafellu), a'r wnionyn, rhwng y darnau, ysgeintier pupyr a halen arnynt, gwlycher yr ymylon; yna cymmerer y pedair ongl o'r toes, ac uner hwy yn y canol, sicrhäer yr ymylon ar eu hyd, a rhodder y pasteiod ar badell ddyferion yn y pobty, i grasu am hanner neu dri chwarter awr.

Pastai o Gig Moch (*Pork Pie*).

Defnyddiau.—Pwys o borc o'r lŵyn neu'r gwâr, pwys o

flawd, chwarter pwys o floneg, pupyr, halen, llonaid llwy dê o saets wedi ei bowdro, pinsiad o *cayenne*, ac un ŵy.



Gwneir y pasteiod hyn ar gynllun gwahanol i'r rhai eraill a nodwyd, ac y maent yn gofyn deheurwydd a buandra yn eu gwneuthuriad. Rhodder y bloneg a chwarter peint o ddwfr oer mewn sosban lled fawr ar y tân; a phan yn agos i ferwi, gwylier rhag iddo ferwi drosodd, a chymmeryd tân. Tywallter ef i ganol y blawd, a chymmysger ef gyda llwy; ac wedi hyny gyda'r llaw, gan y dylai fod yn galed. Torer chwarter o hono at y gorchudd, a chymmerer y gweddill ar y bwrdd, a ffurfier ef yn grwn; yna coder yr ymylon, gydag un llaw oddi fewn a'r llall oddi allan yn ei gadw yn ei ffurf. Gwneler hyn mor fuan ag y mae modd, rhag iddo oeri, pryd ni byddai yn ddichonadwy i wneyd iddo sefyll. Ceir gan raï fod *jar*, neu botel, oddi fewn yn gynnorthwy i weithio y toes yn grwn, ond cynnheser hwynt mewn dwfr poeth cyn eu defnyddio. Pan wedi ei wneyd yn ddigon dwfn—tair modfedd dyweder, a thrydedd ran o fodfedd o drwch—torer ei ymyl yn wastad. Bydded y porc wrth law wedi ei dori yn lled fân, trocher y darnau mewn dwfr oer, a blasuser â phupyr, halen, *cayenne*, a saets. Gwasger hwynt yn glòs i'w gilydd oddi fewn i'r bastai. Torer yr ŵy, a chadwer y melyn a'r gwyn ar wahân, curer y ddau ychydig. Gwlycher ymyl y bastai â pheth o'r gwyn, a rhodder y gorchudd arni ar ol ei rolbrenu allan, a'i dori yn grwn, a phinsier yr ymylon at eu gilydd. Torer dail o'r gweddill toes, trocher hwy yn y gwyn ŵy, ac addurner y bastai â hwynt; yna, gyda phluen neu frws, taener y melyn dros y cwbl, a chraser y bastai mewn pobty cymmedrol boeth am tua dwy awr.

Ni raid cyfyngu y pasteiod hyn at gig moch; gwna cig llô a *ham*, cwningod, *poultry*, neu *game*, yn iawn yn y ffurf yma.

Pastai Cig a Phytatw (*Cottage Pie*).

Defnyddiau.—Pytatw wedi eu berwi, hanner pwys o gig oer, neu selsigod (*sausages*), wnionyn, cigferion, cignôdd, pupyr, a halen.

Fe wna pytatw oer, gweddill ciniaw, a gweddillion o gig oer, i'r ddysglaid hon. Pwyer y pytatw yn drwyadl, a mâner y cig; neu, os defnyddir selsigod, berwer hwynt am dri munyd, a thyner y croen. Irer dysgl bastai, rhodder haen o bytatw ar ei gwaelod, a chig wedi ei flasuso âg wnionyn, pupyr, halen, a chignôdd wedi hyny. Parhäer i wneyd hyn nes llenwi y ddysgl, gan adael y pytatw yn uchaf. Addurner y pytatw trwy redeg fforch ar hyd ac ar draws. Doder cigferion arni, neu ychydig lefrith. Poether a brownier y bastai yn y pobty, neu o flaen y tân.

Pastai Reis.

Defnyddiau.—Chwarter pwys o reis, chwarter pwys o flawd ceirch brâs, chwarter pwys o facwn, dau wnionyn, pupyr, a halen.

Cymmysger y reis a'r blawd ceirch, rhodder hwynt mewn sosban, gyda photes neu ddwfr i'w gorchuddio. Berwer am chwarter awr, yna torer y bacwn yn ddarnau lled fân, maler y wynwyn, a rhodder hwynt, gyda phupyr a halen, yn y sosban. Irer dysgl bastai; ac ar ol cymmysgu cynnwys y sosban, arllwyser ef iddi, a chraser am awr.

Porc wedi ei Bersawru.

Defnyddiau.—Lŵyn neu glain cefn o borc. Cymmysger llonaid llwy halen o saets powdredig, yr un faint o fwstard sych, ac o halen, hanner hyny o bupyr, ac wnionyn wedi ei fânu.

Y mae croen cig moch mor galed fel, pan rostier ef, ei bod yn ofynol i'w dori yn rhychau tua chwarter modfedd ar hyd y ffordd y difynir (*carve*) ef, er mwyn i'r gwres

dreiddio i mewn iddo; heb law ei fod yn hawddach ei dori yn ddestlus cyn ei goginio nac wedi hyny. Cymmysger y saets, yr wnionyn, y mwstard, y pupyr, a'r halen, â'u gilydd, a rhwbier hwynt i mewn i'r porc ar bob ochr. Rhodder papur wedi hyny rhyngddo â'r tân am hanner awr yn y dechreu, a rhostier am ugain munyd ar gyfer bob pwys, ac ugain munyd dros ben hyny. Cymmer porc agos gymmaint o amser hefyd i'w grasu mewn pobty cymmedrol, gan ei fod o bwys iddo gael ei goginio yn drwyadl; a dylid cymmeryd gofal i'w iro (*baste*) yn aml, onidê, ni bydd y canlyniad yn foddhaol. Gwneler cignôdd tywyll, heb lawer o frasder ynddo, ac anfoner saws afalau i'r bwrdd gydag ef.

PYTATW A CHIG WEDI EU CRASU (*Hot Pot*).

Defnyddiau.—Pwys neu ddau o folltgig, tri phwys o bytatw, pupyr, a halen, ac wnionyn, os dymunir.

Pilier y pytatw, a thorer hwy yn eu hanner; gorchuddier gwaelod padell grasu â hwynt, trefner y tafelli o gig arnynt, gyda phupyr a halen a'r wnionyn, os dewisir ei flâs, a rhodder y gweddill o'r pytatw, fel y byddont yn llwyr guddio y cig. Llanwer y badell hyd at y pytatw uchaf â dwfr, a chraser am ddwy awr, pryd y dylai y pytatw ar y wyneb fod wedi eu crasu a'u crispinio yn dda.

Cyfrifir hon yn ddysglaid lled gyffredin, ond buddiol a blasus iawn ydyw. Nid oes dim yn cael ei golli chwaith; ac ar ol unwaith rhoddi y defnyddiau ynghyd, ni eilw am sylw ond yn achlysurol. Anfoner i'r bwrdd yn y badell y coginiwyd hi, wedi trefnu llïan o'i chwmpas, os yn anolygus.

PYTATW A SELSIGOD (*Sausages*).

Defnyddiau.—Wyth neu ddeg o bytatw, a hanner pwys o selsigod.

Dewiser pytatw o faintioli lled fawr. Golcher a rhwbier hwy yn lân, torer darn oddi ar un pen iddynt, yna cafner twll yn nghanol y pytatw, llanwer â hanner selsigen, rhodder y darn arno fel cauad, a chraser mewn pobty cymmedrol.

'RISSOLES.'

Defnyddiau.—Dwy wns o *beef* oer, a'r un faint o swyf, o friwsion bara, ac un wns o bersli, ac ychydig o deim, hanner llonaid llwy dê o groen suryn wedi ei falu, ac o halen, ychydig bupyr, ŵy, wns o flawd, a brasder i'w ffrïo.

Mâner y *beef*, yn yr hwn ni ddylai fod nemawr o frasder, y swyf, persli, a'r teim; cymmysger â hwynt y croen suryn, yr halen, a'r pupyr, a gwlycher y cyfan âg ŵy wedi ei dori i'w canol. Blawdier y dwylaw, a chymmerer llonaid llwy fawr o'r cymmysgedd, a moldier ef i ffurf pelen, gan adael ychydig flawd ar y tu allan iddo. Gwna yr uchod wyth o beleni. Poether hanner pwys o gigferion glân (*clarified fat*) mewn sosban, nes y bydd wedi llonyddu, a mŵg glâs yn codi oddi wrtho, yna rhodder y peleni ynddo—os oes cawell wifr i'w dal, goreu yn y byd —ni raid eu troi os bydd y brasder yn eu gorchuddio. Pan wedi ffrïo am ddeng munyd, coder hwynt ar ddysgl, a rhodder bara crasedig o danynt, neu swp o bytatw wedi eu pwyo yn y canol, a'r *rissoles* oddi amgylch. Gellir anfon cignôdd *beef* i'r bwrdd mewn llestr arall os dymunir.

TAFOD EIDION.

Defnyddiau.—Tafod, chwe wns o halen, dwy wns o sugr coch, wns o *saltpetre* wedi ei bowdro, hanner llonaid llwy dê o chwegronos ac o bupyr.



Cymmysger y cyfferi uchod, a rhwbier y tafod â hwynt; tröer hi drosodd bob dydd am bythefnos. Pan yn myned i'w berwi, golcher ymaith yr heli, tacluser y tafod, a rhodder hi mewn sosban, gyda digon o ddwfr i'w gorchuddio. Pan yn berwi tyner y gorferw, a gadawer iddi araf-ferwi am dair neu bedair awr, yn ol ei mhaint.

Tyner yr esgyrn o'i gwraidd, a'r croen oddi ar y tafod yn ofalus, a gosoder hi i oeri yn un o'r ddau ffurf canlynol:—Os dewisir iddi fod yn gron, tröer hi ar ei hochr, a gosoder y blaen ar y gwraidd, a sicrhäer hi yn gadarn gyda rhwymyn o lïan—nid llinyn, rhag tori y tafod. Os yn ei ffurf naturiol y dymunir iddi fod, gwastattäer hi tra yn boeth, ar ystyllen, gyda dwy neu dair o weill (*skewers*). Hardder yr olwg arni trwy osod *glaze* arni, ac addurner y gwraidd gyda chrychlen o bapur, fel y gwelir yn y darlun.

Modd arall o goginio tafod ydyw yr un a argymmhellir o dan yr enw 'Cig Eidion wedi ei flasuso.'

Prynir tafodau yn aml wedi eu halltu a'u sychu. Dylid eu mwydo mewn dwfr am hanner diwrnod er eu tyneru cyn eu berwi.

Ysgwyddog Mollt.

Defnyddiau.—Ysgwyddog dafad neu oen, *veal stuffing*, yn ol y cyfarwyddyd a roddir am 'Go-forddwyd llô,' dau wnionyn, hanner helogan (*celery*), swp o bêrlysiau, chwarter pwys o facwn brâs, a chwart o botes.

Darn siomedig ydyw ysgwyddog o folltgig i'w ddifynio yn ei ffurf naturiol; ar ol cael ychydig o dafelli o hono y mae yr asgwrn yn agos yn mhob cyfeiriad. Gydag ychydig o drafferth yn mlaen llaw gellir osgoi hyn. Gwneler prawf ar y canlyn:—Tyner asgwrn y balfais (*blade*), trwy wneyd toriad ar yr ochr isaf ar ei hyd, a gweithio y gyllell yn glòs i'r asgwrn, i glirio y cig oddi arno; ar ol ei gael allan llanwer ei le â'r segfwyd; ac ar ol ei ffurfio mor naturiol ag y gellir, gwnïer y rhwyg i fyny âg edau gref. Gellir ei rostio yn y modd cyffredin, neu ei ystiwio mewn sosban gyda'r pethau a enwyd uchod, gan roddi ychydig o'r bacwn oddi tanodd, a'r gweddill drosto. Os yr olaf, araf-ferwer am tua dwy awr, coder yr ysgwyddog ar ddysgl boeth, hidler y cignôdd, a berwer ef yn gyflym am ddeng munyd heb y cauad, tywallter ef dros y cig, ac anfoner ef i'r bwrdd.

Ystiw Brazil.

Defnyddiau.—Dau bwys o grimog o *beef*, dau wnionyn,

moron a maip, swp o bêrlysiau, yn cynnwys persli a teim, pupyr a halen, a gwinegr.

Torer y cig yn ddarnau, rhodder llonaid cwpan dê o winegr mewn dysgl, a throcher y cig ynddo; y mae hyn yn tyneru y cig fel y gellir defnyddio unrhyw ddarnau lled wydn neu galed i'r ystiw hwn, os gofalir na bydd iddo ferwi. Glanhäer a thorer i fyny y tyfolion, doder y cig mewn *stewpan*, ysgeintier pupyr a halen drosto, chwaneger y tyfolion, ond na rodder dwfr, trwy fod y gwinegr yn tynu allan suddau y cig i wneyd digon o gignôdd. Rhodder y cauad yn dŷn ar y *stewpan*, a gadawer iddo araf-ferwi am o leiaf dair awr. Edrycher yn awr ac eilwaith nad ydyw yn llosgi, a bod y tyfolion yn cael eu coginio.

Ystiw Gwyddelig.

Defnyddiau.—Pwys o folltgig, dau bwys o bytatw, hanner pwys o wynwyn, pupyr a halen.

Darn o'r gwddf a ddefnyddir yn gyffredin i'r ystiw hwn. Torer ef yn ddarnau, a rhodder un hanner o hono ar waelod sosban. Pilier a darnier y pytatw—nid eu tafellu—a rhodder eu hanner ar y cig, a'r wynwyn, y pupyr, a'r halen, wedi hyny; yna y gweddill o'r cig a'r pytatw yn yr un drefn ag o'r blaen. Chwaneger hanner peint o ddwfr oer, ac araf-ferwer y cyfan am awr a hanner. Tröer ef yn achlysurol, rhag iddo ddeifio, ac arllwyser i *soup tureen* i'w anfon i'r bwrdd.

Ystiw o gig Awstralia.

Defnyddiau.—Pwys, neu chwaneg, yn ol y teulu, o folltgig Awstralia, hanner wnionyn, wns o gigferion, hanner wns o flawd, llonaid llwy dê o winegr neu *pickles*, a'r un faint o bersli wedi eu malu, a phupyr a halen.

Ar ol agor y *tin* rhodder wns o'r cigferion a fydd ynddo, neu arall, mewn sosban, maler yr wnionyn, a ffrïer ef ynddo, a chymmysger y blawd iddo i frownio. Cymmerer hyny o *jelly* fydd yn y *tin*, a hanner peint o ddwfr cynhes, i wneyd y cignôdd, a chwaneger ef, gyda'r gwinegr, neu'r *pickles*, at gynnwys y sosban. Tafeller y cig ar draws y graen, taener y persli, y pupyr, a'r halen,

arno, a rhodder ef yn y sosban i boethi am ychydig funydau; ond nid oes eisieu i'r ystiw ferwi ar ol rhoddi y cig i mewn. Coder y cig ar ddysgl, a hidler y cignôdd drosto, a rhodder darnau tair-onglog o fara wedi ei grasu o amgylch y ddysgl.

CIGNODD, SAWS, A SEGFWYD (*Stuffing*).

Dywedodd cogydd enwog o Ffrangcwr: — 'Gellwch ddysgu coginio, ond fe gymmer athrylith i wneyd cignodd a saws;' ac yr ydym yn cofio boneddiges o'n cydnabod yn dyweyd mai y ddau gwestiwn ynghylch coginiaeth y byddai yn gofyn i forwyn wrth ei chyflogi oeddynt, 'Pa fodd y byddwch yn berwi pytatw?' a 'Pha fodd y byddwch yn gwneyd ymenyn wedi ei doddi?' Wrth hyn fe welir mai nid 'rhywsut' y mae llwyddo yn ngwneuthuriad cignôdd a saws.

Os ydynt i chwanegu at flasusrwydd dysglaid y mae yn ofynol iddynt fod yn flasus, a bod eu blâs yn cydfyned â'r eiddo y ddysglaid.

Y camgymmeriad a wneir yn fynych wrth wneyd saws ydyw, gwneyd gormod ar gyfer y teulu. Weithiau, fe welir peint neu chwaneg o saws ar gyfer dau neu dri o bersonau, pan y buasai chwarter hyny yn llawn ddigon— yn gyffredin y mae hanner peint yn ddigon i chwech o bobl. Hwyrach fod y gwastraff sydd yn bodoli fel hyn yn un rheswm paham yr edrychir ar wneuthuriad saws gan rai fel peth afreidiol a chostus, heb law ei fod yn drafferthus. Wrth gwrs, y mae rhai sawsiau sydd yn gostus a thrafferthus; ond yn y detholiad o'r rhai syml a ganlyn nid oes a fynom â'r dosbarth hwnw.

Y mae saws a segfwyd, ond eu cael yn briodol, yn helaethu llawer ar ddysglaid o gig, ac felly, yn cynnilo côst y ciniaw, heb law eu bod yn ei wneyd yn fwy chwaethus i'r arogl a'r blâs.

Cignôdd (*gravy*) a eilw am sylw arbenig i'w liw, ei sylwedd, a'i flâs. Nid yr unrhyw gignôdd a ddylid ei anfon i'r bwrdd gydag amrywiol ddysgleidiau; a dengys cogyddes dda ei medr yn mharotoad y gwahanol fathau. Condemnir ar unwaith y modd aflêr sydd gan rai o

dywallt ychydig o ddwfr berwedig dros *joint* o gig rhostiedig, ac yna perswadio eu hunain fod y ffrwyth yn deilwng o'r enw cignôdd. Ni fwynheir, chwaith, y grual o liw goleu a welir weithiau gyda dysgleidiau sydd yn galw am gignôdd wedi ei dewychu. Mewn coginiaeth y mae ymddangosiad dysglaid yn mron mor bwysig a'i flâs, ac y mae cignôdd da a rhywiog yn orpheniad dihafal i gig o bob math, fel y darganfyddwyd gan y Ffrangcod, y rhai sydd mor gywrain yn ei wneuthuriad, a chymmeryd i ystyriaeth y cig mor ail-raddol sydd ganddynt.

Mewn teuluoedd yn mha rai y mae plant, cyfrifir cignôdd da yn gaffaeliad nid bychan, gan yr ystyrir y cyfryw, gyda phytatw, yn llawn gwell iddynt na llawer o gig, os bydd iddynt, fel plant iach yn gyffredin, ddymuno ail blatiad.

Un peth y dylid gochelyd rhagddo wrth wneyd cignôdd ydyw brasder. Y mae y nôdd yn oeri yn gynt na'r cig, yn enwedig os mai ar y ddysgl y mae; ac ymgaleda y brasder ar y wyneb, yr hyn sydd yn annymunol i'r golwg a'r archwaeth. Rhagora y cignôdd a ragbarotöir yn hyn, gan y gellir osgoi rhoddi brasder i mewn o gwbl. Ond os gofalir tywallt yr oll o'r saim ymaith, yr hyn a ellir yn hawdd ei wneuthur trwy ei arllwys yn araf i lestr o un gongl i'r badell ddyferion, y mae y cynllun a argymmhellir yn tudalen 139 yn llawer mwy syml, a cheir yn y gwaddod du-goch a adewir ddigon o sylwedd i wneyd cignôdd tywyll, clir, ond dilyn y cyfarwyddiadau a roddir yno. Os bydd y cig wedi ei rostio yn briodol, rhed sudd o hono ar bob toriad; a gwell gan lawer gael un lwyaid o gignôdd gyda'r chwanegiad hwn ynddo na chyflawnder o beth gwaelach. Am y rheswm hwn, ac hefyd i'w gadw yn gynhes, heb law ei fod yn hwylusdod i'r bwyd-dorwr, gwell ydyw rhoddi ychydig o gignôdd yn y ddysgl gyda'r cig, a'r gweddill mewn llestr i'w osod ar y bwrdd.

Y mae y cignôdd y cyfeiriwn ato yn briodol i gig dafad, a chig oen rhostiedig, a byddai ei flasuso gydag wnionyn neu chwaethon yn dinystrio blâs y cig. Yr unig gynnorthwy a fyddai yn oddefol fyddai defnyddio potes yn mha un y berwyd esgyrn dafad neu oen, yn lle dwfr.

Gyda *beef*, gwneir yr un peth, gan chwanegu wnionyn, persli, moron, a darn o helogan, os ewyllysir; ond nid oes angenrheidrwydd, fel rheol, am hyn.

I dewychu cignôdd pwrpasol i gig llô, cywion ieir, hel-adar, hwyaid, &c., nid oes dim yn fwy buddiol na'r *brown roux* y cyfeiriwyd ato yn nhudal. 161. Rhydd hanner llonaid llwy fawr o hono wedi ei friwsioni a'i gymmysgu â pheint o gignôdd, a'i wneyd yn y badell ddyferion ar ol rhostio y gwahanol bethau a enwyd, y tewdra a'r lliw angenrheidiol, ynghyd â blâs dymunol, i'r cignôdd heb rwystro y chwanegiad o unrhyw saws neu flasusion a ewyllysir. Fe ellir gwneyd digon i barhau am chwe mis ar unwaith, os cedwir ef mewn lle sych; ac hwylusdod o'r mwyaf ydyw cael y fath gyffyr wrth law i dewychu isgell, cignôdd, a saws.

Awgrymwyd eisoes mai cignôdd y cig ei hun ydyw y goreu; ond os na fydd digon, cofier fod elwlenod yn gyfoethog o nôdd sydd yn werthfawr i liwio a brashau saws a chignôdd; a defnyddir iau dofednod, a gwahanol hel-adar, yn aml, un ai wedi ei bwyo, a'i gymmysgu â'r saws, neu wedi ei ystiwio gyda'r *giblets*, neu yr esgyrn, fel y gwneir gyda'r elwlen. Os defnyddir wynwyn yn mharotöad y naill neu y llall, gofaler rhoddi persli gydag ef, gyda'r eithriad o sawsiau bara a wynwyn; neu, os ceir fod blâs y wynwyn yn rhy gryf, gellir ei symmud trwy ferwi darn o feipen am ychydig funydau ynddo.

Cignôdd teneu, diflas, a dyfriog, a wellheir trwy ei ferwi yn gyflym am ddeng munyd mewn sosban heb gauad arno; ac wedi hyny, chwanegu llonaid llwy dê o LIEBIG'S *Extract of Meat*, a llwyaid o ffyngwy, neu rhyw saws arall.

Ni ddylid gwastraffu yr hyn a fyddo yn ngweddill o gignôdd un amser. Gellir ei ail dwymno, yn ol yr awgrymiad uchod, i'w ddefnyddio gyda phytatw. Ceir ef hefyd yn werthfawr yn ngwneuthuriad isgell, saws, neu gignôdd, y diwrnod canlynol. Os bydd eisieu ei gadw yn hwy na diwrnod, dylid ei ferwi, rhag iddo lwydo neu chwerwi. Y mae yn bwysig ei gadw mewn llestr pridd.

Nid ydyw pysgod, neu gig wedi ei friwlio, yn gofyn cignôdd, fel rheol, gan fod y nôdd yn y cig, os wedi ei

goginio yn iawn. Fe roddir ychydig ymenyn ar yr ochr uchaf, a chymmysgir persli wedi ei fànu, sudd suryn, pupyr, a halen, gydag ef yn aml, yr hyn a elwir *Maitre d'Hotel Butter.* Anfoner y sawsiau, gyda physgod neu gig briwliedig, i'r bwrdd ar wahân.

Saws Afalau i Wyddau, Hwyaid, neu Borc.

Defnyddiau.—Chwech o afalau lled fawr, tair wns o siwgr, hanner wns o ymenyn, a chwpanaid o ddwfr.

Di-groener yr afalau, a thorer hwynt yn chwarteri, i gael y cnewyllyn allan; doder y darnau mewn dwfr oer i gadw eu lliw yn wyn, ac yna mewn sosban, gyda chwpanaid o ddwfr. Berwer nes y byddant yn dyner, chwaneger yr ymenyn a'r siwgr, ac anfoner i'r bwrdd mewn *sauce tureen.* Y mae hyn yn ddigon i ŵydd neu gwpl o hwyaid.

Saws Bara i Hel-adar, Twrci, Dofednod, &c.

Defnyddiau.—Tri chwarter pwys o friwsion bara, peint o laeth (llefrith a feddylir os na ddywedir llaeth enwyn), wnionyn, wyth clowsenau, un pupyryn *cayenne*, halen, ac wns o ymenyn.

Pilier yr wnionyn, gwneler pedwar toriad ynddo heb ei ddarnio, yn mha rai gosoder y clowsenau a'r *cayenne pod*, rhodder y llaeth mewn sosban, gyda llonaid llwy halen o halen, a'r wnionyn, a gadawer iddo araf ferwi am hanner awr. Briwsioner y bara, a rhodder ef yn y llaeth; ar ol codi yr wnionyn o hono, berwer am bum munyd, curer ef â fforch, a chwaneger yr ymenyn. Anfoner ef i'r bwrdd yn boeth mewn *sauce tureen.*

Saws Anchovy i Bysgod.

Defnyddiau.—Wns a hanner o ymenyn, wns o flawd, llonaid llwy fawr o *anchovy sauce*, a chwarter peint o ddwfr.

Rhodder yr ymenyn mewn sosban; cyn iddo lwyr doddi cymmysger y blawd âg ef gyda llwy bren; pan wedi eu cyduno yn drwyadl, chwaneger y dwfr âg ychydig halen. Berwer am dri munyd, a rhodder yr *anchovy sauce* i mewn [Pysgod bychain ydyw *anchovies*, a defnyddier hwy wedi

eu pwyo, i'r saws hwn; ond gan fod y *sauce* i'w gael wedi ei barotoi mewn siopau cyffredin, y mae yn llai trafferthus].

SAWS CAPRWYDD I FOLLTGIG WEDI EI FERWI.

Defnyddiau.—Hanner peint o saws 'ymenyn wedi ei doddi,' yn ol y cyfarwyddeb a welir yn mlaen, dwy lonaid llwy fawr o gaprwydd (*capers*), gydag ychydig o'r gwinegr sydd i'w canlyn.

Torer y caprwydd yn eu hanner, ac arllwyser hwynt gyda'u hylif i hanner peint o 'ymenyn wedi ei doddi.' Tywallter yr hanner o hono dros y *leg of mutton*, ac anfoner y gweddill mewn *sauce tureen* i'r bwrdd.

Defnyddir *nasturtiums*, corn carw y môr (*samphires*), neu gucumerau bychain wedi eu piclo a'u tori yn fân, yn lle caprwydd yn aml.

SAWS GWYN.

Defnyddiau.—Peint a hanner o laeth, wns a hanner o reis, darn o groen suryn, ychydig halen, *cayenne*, a *mace*.

Berwer y llaeth gyda'r croen suryn a reis nes y bydd y diweddaf yn berffaith dyner; yna coder y croen suryn, a phwyer y reis yn y llaeth. Chwaneger y *mace*, y *cayenne*, a'r halen, a berwer y saws am ddau funyd. Dylai fod o'r un tewdra a hufen da. Y mae hyn yn ddigon i'w anfon i'r bwrdd gyda chwpl o gywion ieir.

SAWS MARCH-RUDDISGL (*Horse-radish Sauce*).

Defnyddiau.—Pedair wns o march-ruddisgl, llonaid llwy dê o sugr coch, a'r un faint o halen, dwy lonaid llwy dê o fwstard wedi ei gymmysgu â dwfr, ychydig bupyr, hanner llonaid cwpan dê o winegr, a llwyaid neu ddwy o hufen.

Rhatheller (*grate*) y march-ruddisgl, a chymmysger ef gyda'r sugr, y mwstard, yr halen, a'r pupyr; chwaneger y gwinegr a'r hufen yn araf, gan droi y cymmysgedd. Defnyddir y saws hwn naill ai yn oer gyda chig oer, neu wedi ei boethi, i'w anfon i'r bwrdd gyda *beef* rhostiedig poeth. Y cynllun hawddaf a mwyaf diogel o'i boethi ydyw ei roddi mewn *jar*, a gosod hono mewn sosban â

dwfr berwedig ynddo, nes y bydd y saws yn boeth. Nid ydyw i ferwi, onid ê fe geula.

Y mae march-ruddisgl wedi ei grafu ar ei hyd gyda chyllell finiog, ar ol ei lanhau, yn ffurfio addurniant prydferth i ddarn o *beef* rhostiedig—swp neu ddau o hono ar y cig, a mân-sypiau o amgylch y ddysgl; a mwynheir ei flâs yn gyffredin yn ei ffurf naturiol. Gyda chig oer y mae y saws uchod yn ddymunol, o blegid nad ydyw mor sych. Efelychiad rhad o hono, yn ddiammheu, ydyw y saws mwstard a ganlyn. Ni bydd eisieu *pickles* ar y bwrdd gyda'r rhai hyn.

Saws Mwstard.

Defnyddiau.—Llonaid llwy dê o fwstard cymmysgedig, llonaid llwy dê o sugr coch, dwy lonaid llwy fawr o winegr, a dwy lwyaid fawr o laeth.

Rhodder y mwstard a'r sugr mewn cwpan, a chymmysger hwynt â'r gwinegr; wedi hyny, tywallter y llaeth i fewn yn araf, gan droi y cymmysgedd ar yr un pryd.

Defnyddir y saws syml hwn gyda *salad*, a chyda cig oer a rhai pysgod; y mae yr un a elwir *Mayonnaise* i'r un pwrpas, ond yn fwy costfawr.

Saws 'Mayonnaise' (*Salad dressing*).

Defnyddiau.—Melyn dau ŵy, llonaid llwy halen bob un o halen, pupyr gwyn a mwstard cymmysgedig, chwe llonaid llwy fawr o olew yr Olewydd, pedair o winegr, a dwy o hufen.

Curer y melynau ŵy, a chymmysger â hwynt yr halen, y pupyr, a'r mwstard; dogner yr olew a'r gwinegr i lestri gwahanol, a chwaneger hwynt yn raddol i'r saws—ychydig ddyferynau o'r naill a'r llall ar unwaith yn y dechreu, a thröer y cymmysgedd gyda llwy bren yr holl amser. Ond bod yn ofalus ac amyneddgar yn hyn bydd y saws, ar ol rhoddi yr hufen i mewn yn ddiweddaf, yn llyfn ac fel hufen tew.

Ceir fod y saws uchod yn ddefnyddiol at amryw ddysgleidiau—*salad* plaen, *salad* ceimwch, neu unrhyw bysgod eraill. Y mae darn o ëog wedi ei ferwi, ac yn oer, yn chwaethus wedi ei flasuso gydag ef; neu fe wna i

dywallt dros gig oer, megys gweddillion o gig llô, cywion ieir, &c.

SAWS MELUS AT BWDINAU WEDI EU BERWI.

Defnyddiau.—Dwy wns o ymenyn, wns o flawd, hanner peint o ddwfr neu laeth, llonaid llwy *dessert* o sugr, ychydig o groen suryn, neu pêrgneuen (*nutmeg*), wedi ei rathellu.

Todder yr ymenyn mewn sosban emliwiedig, a chymmysger y blawd a'r sugr âg ef gyda llwy bren; yna tywallter y dwfr neu laeth i mewn yn araf; ar ol iddo ferwi tri munyd arllwyser i *sauce tureen*, ac ysgeintier ychydig o groen suryn neu bêrgneuen ar ei wyneb. Wedi ei flasuso fel hyn ni bydd yn angenrheidiol chwanegu gwîn neu frandi.

SAWS MELUS—CWSTARD.

Defnyddiau.—Un ŵy, llonaid llwy dê o sugr, chwarter peint o laeth, a chwe dyferyn o *Vanilla Essence*.

Curer yr ŵy yn dda, cymmysger y sugr, y llaeth, a'r *essence* âg ef. Rhodder y cyfan mewn *jar*, a gosoder hi mewn sosbanaid o ddwfr poeth ar y tân (ni ddylai y dwfr ddyfod i fyny i ymyl y *jar*); tröer y cwstard gyda llwy bren yr un ffordd nes y tewycha, ond na adawer iddo ferwi. Anfoner ef i'r bwrdd, gydag ychydig bêrgneuen ar ei wyneb, mewn *sauce tureen*, neu ddysgl wydr. Gellir ei ddefnyddio yn oer gyda ffrwythau wedi eu hystiwio, neu bastai ffrwythau.

SAWS MELUS—SAETHWRAIDD.

Defnyddiau.—Dwy lonaid llwy dê o saethwraidd (*arrowroot*) neu *cornflour*, a dwy lwyaid o sugr, llonaid llwy fawr o aeron-gyffaeth, neu *marmalade*, a hanner peint o ddwfr.

Rhodder y dwfr mewn sosban i ferwi; cymmysger pa un bynag o'r blawdiau uchod a ddewisir â'r sugr, gydag ychydig ddwfr; blasuser â'r *jam* neu 'r *marmalade*, yna arllwyser y cymmysgedd i'r dwfr berwedig, a hidler dros y pwdin. Gellir ei liwio yn goch trwy chwanegu ychydig *cochineal*.

Saws Mintys.

Defnyddiau.—Dwy lonaid llwy fawr o ddail ysbêr-mintys wedi eu mànu, dwy o sugr, a chwarter peint o winegr.

Tywallter ychydig o ddwfr berwedig ar y sugr mewn cwpan i'w doddi, maler y dail mintys mor fân ag sydd modd, a doder hwynt mewn *sauce tureen;* chwaneger y gwinegr, a'r dwfr yn cynnwys y sugr, pan y bydd wedi oeri. Bydd hyn yn ddigon i wyth o bersonau.

Saws Perdys (*Shrimps*) at Bysgod.

Defnyddiau.—Chwarter peint o berdys wedi eu diosg, hanner peint o 'ymenyn wedi ei doddi,' ychydig *cayenne,* a llonaid llwy dê o *anchovy sauce.*

Gwneler yr 'ymenyn wedi ei doddi,' cymmysger y perdys âg ef, gyda'r *cayenne* a'r *anchovy;* poether, ond na ferwer ef, ar ol chwanegu y pethau hyn.

Defnyddir y saws uchod gydag amrywiol bysgod wedi eu berwi, neu eu ffrïo.

Saws Persli.

Defnyddiau.—Dwy lonaid llwy fawr o ddail persli wedi eu mànu, a hanner peint o 'ymenyn wedi ei doddi.'

Berwer cwpanaid o ddwfr mewn sosban bychan, gydag ychydig halen, a rhodder ynddo swp o bersli wedi ei rwymo; gadawer iddo ferwi am bum munyd, coder a maler y dail yn bur fân—dywedir mai ar hyn, i raddau helaeth, y dibyna ei ragoroldeb. Cymmysger hwynt â'r 'ymenyn wedi ei doddi.' Anfoner ef i'r bwrdd mewn *sauce tureen.*

Saws Wyau at Bysgod Hallt, 'Dofednod,' &c.

Defnyddiau.—Dau ŵy, hanner peint o 'ymenyn wedi ei doddi,' ac ychydig o sudd suryn.

Berwer yr ŵyau yn galed—dyweder am ddeg neu ddeuddeg munyd, rhodder hwynt mewn dwfr oer; yna plisger a maler hwynt yn lled fân. Gwneler yr 'ymenyn wedi ei doddi,' a rhodder yr ŵyau ynddo pan yn berwi, a'r sudd suryn y peth diweddaf pan yn ei anfon i'r bwrdd.

SAWS 'TOMATOES.'

Defnyddiau.—Dwsin o *tomatoes*, dwy lonaid llwy dê o sinsir powdredig, llonaid llwy fawr o halen, dwy lwyaid o winegr, ac ychydig o *cayenne*.

Rhodder *tomatoes* addfed mewn *jar*, a gadawer hwynt mewn pobty cymmedrol boeth nes y byddant yn feddal. Pan wedi oeri, tyner y crwyn, a chymmysger y ffrwyth gyda'r sudd yn y *jar;* ond na hidler ef. Chwaneger y sinsir, yr halen, y gwinegr, a'r *cayenne;* a rhodder y cwbl, ar ol eu cymmysgu yn dda, mewn potelau, gan eu corcio yn dŷn. Fe ddylai gadw am flynyddoedd mewn lle sych ac oer; ond os gwelir arwyddion nad ydyw yn foddhaol, berwer ef gydag ychydig sinsir a *cayenne*. Yn hytrach na'u gwastraffu, gellir defnyddio y crwyn wedi eu blas-uso gydag ychydig o'r cyfferïau uchod mewn ystiw o folltgig, a byddant yn chwanegiad chwaethus iddo.

SAWS WYNWYN.

Defnyddiau.—Pedwar o wynwyn, hanner peint o laeth, hanner wns o flawd neu *cornflour*, hanner wns o ymenyn, ac ychydig halen.

Hanner berwer y wynwyn mewn dwfr; yna tywallter y dwfr ymaith, a rhodder y llaeth i orphen eu berwi, gyda'r halen. Pan yn feddal, coder y wynwyn, a maler hwynt yn fân. Cymmysger y blawd, neu y *cornflour*, â llwyaid o ddwfr oer mewn cwpan yn glir o dalpiau, a rhodder ef, yr ymenyn, a'r wynwyn yn y llaeth. Berwer y cyfan am dri munyd, gan ei droi yr holl amser. Yna anfoner ef i'r bwrdd mewn *sauce tureen*.

Defnyddir saws wynwyn gyda cwningod wedi eu berwi, ac ysgwyddog o folltgig wedi ei rostio. Os mai wynwyn Yspaenaidd a ddefnyddir, ni bydd eisieu eu hanner berwi mewn dwfr, gan nad ydynt mor gryf eu blâs ag wynwyn y wlad hon; a bydd tua chwarter pwys yn ddigon i hanner peint o saws.

'YMENYN WEDI EI DODDI.'

Defnyddiau.—Wns o ymenyn, hanner wns o flawd, a hanner peint o ddwfr.

Rhodder yr ymenyn mewn *stewpan*, neu sosban bychan;

a phan y bydd yn toddi, chwaneger y blawd yn raddol, a thröer ef nes y bydd yn berffaith lyfn; yna tywallter y dwfr i mewn yn araf. Berwer ef am dri munyd, i gymmeryd blâs y blawd ymaith. Blasuser ef â sugr, neu halen, yn ol fel y bydd eisieu y saws.

'Ymenyn wedi ei doddi' ydyw sylfaen llawer math o saws; ac ond dilyn y cyfarwyddiadau syml uchod, fe ddylai fod yn dda, ac yn glir oddi wrth dalpiau. Defnyddier llwy bren i'w wneuthur; a gellir ei wneyd yn dewach, neu yn fwy olewaidd, trwy roddi mwy o flawd neu o ymenyn—y rheol bob amser ydyw, y dylai fod mwy o ymenyn nag o flawd yn y saws hwn.

Segfwyd at Gig Llo, Twrciod, Cywion Ieir, Ysgyfarnogod, &c.

Defnyddiau.—Chwarter pwys o fara heb grystyn, dwy wns o swyf, ymenyn, neu doddion; dwy lonaid llwy dê o bersli, ac un o deim; croen hanner suryn, llonaid llwy halen, bob un, o halen ac o bupyr.

Briwsioner y bara, maler y swyf (os ymenyn neu doddion a ddefnyddir, cymmysger ef yn ddarnau bychain â'r briwsion), golcher y pêrlysiau, a maler hwynt, a rhatheller croen y suryn. Cymmysger yr halen a'r pupyr gyda'r pethau uchod. Torer yr ŵy mewn cwpan, er mwyn bod yn sicr ei fod yn ffres, a churer ychydig arno; yna arllwyser ef i ganol y cymmysgedd, a gweithier ef i bob rhan o hono, fel y bydd yn ei rwymo ynghyd.

Y mae y chwanegiad o ddwy wns o gig moch coch wedi ei falu yn fân yn wellhâd i'r segfwyd uchod. Pan yn ei wneyd i ystwffio ysgyfarnog, defnyddier ei iau, wedi ei ferwi am bum munyd, a'i wneyd yn fân, yn gymmysgedig â'r cyfferïau uchod. Ond os na bydd yn berffaith iach, na chymmerer ef ar un cyfrif.

Segfwyd at Hwyaid, Gwyddau, neu Borc.

Defnyddiau.—Pedwar o wynwyn lled fawr, eu pwysau o fara heb grystyn, dwsin o ddail saets, pupyr, a halen.

Pilier a maler y wynwyn, a thywallter dwfr berwedig arnynt mewn cwpan, a gosoder gorchudd arno am ddeng munyd; briwsioner y bara, rhodder y saets i sychu yn

y pobtŷ, yna mâner hwynt. Ystreinier yr wynwyn, a chymmysger y briwsion, saets, pupyr, a halen â hwy.

Y mae hyn yn ddigon i ŵydd, neu gwpl o hwyaid. Gellir berwi iau y cyfryw, a'i falu, i'w gymmysgu â'r segfwyd, os dewisir. Pan ddefnyddir wynwyn Yspaenaidd, ni raid eu mwydo.

HELIAU A CHYFFEITHIAU (*Pickles*).

Y mae halltu cig yn ei amddifadu o lawer o'i suddau gwerthfawr, fel y crybwyllwyd eisoes; ond y mae amgylchiadau yn digwydd yn aml, yn enwedig mewn ffermdai, pryd y mae hyn yn angenrheidiol er mwyn cadw y cig; heb law ei fod yn cyfranu blasusrwydd i rai darnau o gig eidion sydd i'w berwi. Y mae cig moch wedi ei barotoi fel porc hallt, neu *hams* a bacwn, yn rhan bwysig o adnoddau y deulüyddes, gan eu bod yn dderbyniol ar lawer o achlysuron.

Medda halen y gallu o gadw cig, a phethau eraill, rhag llygru; yr hyn a weithreda mewn dau fodd—trwy symmud ymaith lawer o'r rhanau hylifol, a thrwy ei effaith gwrthbydrol. Ond dylid cofio fod cig, wrth ei halltu, yn colli rhan fawr o'r suddau goreu sydd ynddo, a'r llinion yn cael eu cwttogi a'u caledu, ac o ganlyniad yn fwy annhreulgar; heb law ei fod wedi ei amddifadu o'r rhan fwyaf o'i rinwedd. Nid da, felly, halltu cig cyhyrog, ond pan yn angenrheidiol er ei gadw. Gyda chig brâs, megys bacwn, nid ydyw ei helïo yn effeithio mor niweidiol ar ei ansawdd, gan mai y brasder ydyw yr elfen fwyaf gwerthfawr o'r cyfryw; ac nid ydyw brasder yn colli nemawr wrth ei halltu.

Halltu a Mwg-sychu Cig Moch.

Y mae gan drigolion pob rhan o'r wlad, yn mron, ryw ffordd neillduol o halltu cig moch—rhai yn ei roddi mewn heli, rhai yn defnyddio halen yn unig ac ychydig *saltpetre*, eraill yn ei bereiddio â sugr a phêrlysiau. Ac ynghyd â'i sychu, peth cyffredin, yn llawer o ranau o Loegr, ydyw ei fygu; yr hyn a wneir drwy ei hongian am ddwy neu dair

wythnos ar ol ei halltu mewn ystafell gauedig, yn yr hon y gosodir blawd llîf o dderw, neu rhyw goed celyd eraill, i losgi yn araf. Gwneir defnydd hefyd o gonglau simneiau mawr; yn mha rai y mae cilfachau, i hongian y darnau sydd i'w mŵg-sychu.

Gofaler fod y lle y cerir y gwaith o halltu yn mlaen ynddo yn oer ac awyrog; ac y mae o bwys fod y tywydd yn oer a sych, ond nid yn rhewllyd. Y gauaf, wrth gwrs, ydyw yr adeg o'r flwyddyn bwrpasol i halltu cig—o fis Hydref i fis Mawrth.

Nid ydyw mochyn yn halltu yn foddhaol os na bydd yn llawn blwydd oed; a dibyna ei iachusrwydd ar y gofal a gymmerwyd wrth ei besgi. Y mae glânweithdra ac iachusrwydd yn yr anifail a drinir i'w halltu, ac yn y personau a'i trinant ef, yn hollol angenrheidiol i sicrhau cig moch hallt na bydd perygl fod hadau afiechyd a gwenwyn ynddo.

Cyfrifir fod cig moch yn colli pymtheg pwys y cant wrth ei halltu, a'i sychu.

Tori i fyny a Halltu Mochyn.

Dylai y corwg hongian am noson i oeri cyn ei dori i fyny; ac nid ei drin pan yn frwd, fel y dywedir y gwneir yn lladd-dai Chicago.

Torer y pen ymaith, a rhodder ef o'r neilldu i wneyd *brawn*, a thyner y bloneg i wneyd *lard;* yna, hollter y corwg i lawr yr asgwrn cefn, neu torer yr asgwrn cefn allan. Torer yr *hams* a'r *hands*, neu ysgwyddog, ymaith. Gadewir, felly, yr ochrau, neu y *flitches*, o facwn; y rhai, mewn moch mawrion, trymion, a renir yn eu hanner er mwyn hwylusdod i'w trin. Nid oes eisieu codi yr asenau oddi ar y bacwn, fel rheol, gan nad oes cig gwaedlyd oddi danynt; ac y maent yn diogelu y bacwn rhag caledu yn ormodol, a rhydu o dan effeithiau yr awyr, os ydyw i'w gadw yn hir.

Eir yn mlaen i halltu y gwahanol ddarnau fel y canlyn mewn ffermdai mawrion, lle y bydd chwech neu ddeuddeg corwg yn barod i'w trin ar unwaith.

Rhwbier yr ochr o'r cig moch y mae croen arno â halen sych—at bob tri phwys o ba un y chwanegir un wns o

saltpetre wedi ei bowdro; a rhodder haen o'r cyfryw ar yr ochr arall, a chyda'r ymylon. Tyner y gwythïenau, neu y darnau gwaedlyd, o'r *ham*, a rhodder ychydig o driagl ar yr asgwrn yn y canol.

Trefner y *flitches* â'r croen yn isaf, a phentyrer hwy y naill uwch ben y llall, a'r *hams* yr un modd, ar feingciau wedi eu gosod fel y rhed yr heli oddi ar y cig, yn lle suddo i mewn i'r rhai isaf. Edrycher hwynt yn mhen wythnos; ac adnewydder yr halen, os gwelir ei fod wedi toddi, a rhedeg ymaith yn lled lwyr.

Bydd pythefnos yn ddigon o hyd i adael ochrau o facwn o faint canolig. Gyda rhai mawr, trwchus, bydd yn well eu gadael am dair wythnos, a *hams* am fis. Yn mhen y pythefnos cyntaf, tyner yr halen ymaith oddi ar yr ochr gigog, a rhodder peth ffres a sych. Er fod hyn yn achosi y defnyddiad o fwy o halen na phe eu gadewid heb wneyd hyn, y mae yr ennill yn ansawdd y cig hallt yn talu yn dda am y drafferth a'r gôst. Ail-drefner hwynt ar y meingciau sychion, a gosoder y rhai oedd uchaf o'r blaen yn isaf, er mwyn i'r pwysau fod arnynt.

Pan y mae y gwahanol ddarnau yn barod i'w codi, rhodder hwynt i hongian yn nen y gegin, neu unrhyw le sych, awyrog, heb fod yn boeth nac mewn drafft. Pan wedi sychu, gellir eu gosod mewn barilau, â digon o eisin sych o'u cwmpas, fel na bydd y naill ddarn yn cyffwrdd â'r llall, nes y bydd eu heisieu. Os bydd eisieu eu mŵg-sychu (*smoke*), fe gymmer hyny tua mis o amser.

PERAIDD HALLTU 'HAMS' A BACWN.

Defnyddiau.—At bob ugain pwys o gig rhodder un pwys o halen, hanner pwys o sugr coch, wns o *saltpetre*, hanner wns o *basalt*, a hanner wns o bupyr du—y cyfan wedi eu powdro, ynghyd â'r halen gofynol i'w rhwbio.

Ar ol tori y darnau i fyny, rhwbier y croen â halen, a thaener peth o hono ar yr ochr arall; a gadawer hwynt ar y bwrdd am noson neu ddwy er tynu ymaith y gwaed.

Dranoeth, neu dradwy, tyner yr halen gwlyb, gwaedlyd, ymaith yn llwyr; ac ymdrecher cael ymwared o'r gwythïenau, y rhai a ddangosant eu hunain yn y darnau tewaf erbyn hyn. Yna cymmerer pwys neu ddau o halen

ffres, wedi oeri, ar ol ei sychu yn y pobtŷ, a rhwbier y croen yn dda.

Gwneler cymmysgedd o'r halen, sugr, &c., a thaener tri chwarter o hono ar yr ochrau mewnol i'r *hams* a'r bacwn, a chadwer y gweddill i'w roddi ar yr *hams* yn mhen pythefnos. Bydd yr ochrau o facwn yn barod i'w codi yn niwedd pythefnos, o'r amser y rhoddwyd y cymmysgedd arnynt, os na byddant yn drwchus iawn. Newidier lle y darnau yn mhen yr amser hyny, a chlirier ymaith yr heli fydd wedi rhedeg o honynt—yr hwn a wnai y tro i helïo *brawn*, ond nid ydyw yn bwrpasol i ddim cig arall. Rhodder y gweddill o'r cymmysgedd ar yr *hams*, ynghyd âg ychydig o halen ffres, lle y bydd angenrheidrwydd am hyny. Bydd eu triniaeth wedi hyn yn ol y cyfarwydd-iadau a roddwyd eisoes.

Gwelsom awgrym fod *carbonate of soda*—yr un faint ag a ddefnyddir o *saltpetre* yn y cymmysgedd—yn rhwystro i'r cig hallt galedu yn ormodol; ond nid ydym wedi rhoddi prawf arno. Ar ol i'r cig hallt sychu, dylid ei hongian mewn lle sych, heb fod yn boeth.

Bacwn a 'Hams' wedi eu helio.

Defnyddiau. — At bob pymtheg pwys o gig moch rhodder dwy wns o *saltpetre* a phwys o halen. I wneyd yr heli, chwaneger tri galwyn o ddwfr heb fod yn galed, ynghyd â phum pwys o halen, pum pwys o sugr coch, a phwys o *basalt.*

Rhwbier y *saltpetre* a'r halen ar y cig moch, yn ol y cyfartaledd uchod, a gosoder y darnau ar faingc am ddau ddiwrnod. Yna rhodder hwynt mewn twb halltu, a gwneler heli fel y canlyn:—

Rhodder y dwfr, yr halen, a'r sugr, mewn crochan ar y tân, a thröer yr heli, a thyner y gorferw yn ofalus; berwer ef am chwarter awr, a thywallter ef yn boeth ar y cig. Rhwbier a thröer yr *hams* bob dydd am dair wyth-nos neu fis, yn ol eu maintioli; a gellir codi yr ochrau a'r darnau teneu, megys cernau (*cheeks*), yn mhen pythefnos.

Fe wna yr heli i'w ail ddefnyddio, os berwir ef, gan dynu y gorferw, a chwanegu ato ddau bwys o halen a dau bwys o driagl.

Heli at Borc.

Defnyddiau.—Chwe phwys o halen, dau bwys o sugr coch, chwarter pwys o *saltpetre*, a dau alwyn o ddwfr.

Ni wna porc gadw yn hir os na helltir ef; felly, pan leddir mochyn, dymunir yn aml helïo rhanau fel porc, a halltu darnau eraill fel *ham* a bacwn.

Berwer yr halen, y sugr, y *saltpetre*, a'r dwfr, am ugain munyd, a thyner y gorferw fel yr ymgoda. Gadawer iddo oeri, a thywallter ef ar y darnau o gig yn y twb halltu. Cadwer y cig wedi ei orchuddio â'r heli, a defnyddier pwysau i'r dyben o'i gadw i lawr.

Berwi Porc hallt.

Wrth goginio porc hallt, dylid ei fwydo am o dair i chwe awr mewn dwfr, a'i olchi yn lân. Rhodder ef mewn sosban, gyda digon o ddwfr oer i'w orchuddio, a gadawer iddo ferwi; yna, araf ferwer ef nes y bydd yn dyner. Cymmer hyn chwarter awr i bob pwys, a chwarter awr drosodd.

Anfonir y ddysglaid hon i'r bwrdd yn fynych gyda *fowls*, neu gig llô rhostiedig.

Bloneg (*Lard*).

Torer brasder mewnol y mochyn, wedi tynu y croen ymaith, a rhodder y darnau mewn *jar*, yr hwn a osodir mewn sosban â dwfr berwedig o fewn dwy fodfedd i ymyl y *jar*. Araf ferwer ef; ac fel y todda, arllwyser ef yn ofalus i lestri neu chwysigenod, gan adael y gwaelodion ar ol. Sicrhäer hwynt yn awyr-dyn, a chadwer hwynt mewn lle oer.

Y mae y brasder hwn, yn ei ffurf naturiol, hefyd yn bwrpasol at wneyd pasteiaeth ysgafn; ond ni cheidw yn hir heb ei halltu.

Heli at Biff, a Chigoedd eraill.

Defnyddiau.—Chwe phwys o halen, dau bwys o sugr, tair wns o *saltpetre* wedi ei bowdro, a thri galwyn o ddwfr ffynnon.

Berwer y cyfan o'r uchod ynghyd nes y bydd y gorferw wedi darfod codi; yna, tywallter ef i'r twb halltu. Pan

yn oer, rhodder y cig i mewn; yr hwn a gymmer o naw niwrnod i bythefnos i halltu, yn ol ei drwch. Tafod a ofyna dair wythnos neu fis i'w helïo.

Gellir defnyddio yr heli uchod drosodd a throsodd drachefn, os berwir ef bob pythefnos, gan chwanegu hanner pwys o halen a chwarter o sugr, ac hefyd ei ysgumio yn ofalus.

Gofaler fod y cig yn cael ei orchuddio â'r heli.

Biff coch.

Defnyddiau.—Deuddeg pwys o bîff, chwarter pwys o sugr coch, dwy wns o bupyr, dwy wns o *saltpetre*, llonaid llwy dê o bêrgneuen (*nutmeg*), a hanner hyny o *cloves*—y cyfan yn bowdredig; â phwys o halen.

Cymmysger y cyfferïau uchod, a rhwbier y bîff yn dda â hwynt. Gwneler hyny bob dydd am bedwar diwrnod, yna rhodder pwys o halen drosto. Gadawer ef yn yr heli am bythefnos, gan ei droi yn fynych. Coginier ef fel y cyfarwyddwyd o dan y penawd 'Bîff wedi ei bêrlysio.'

Cyffeithiau (*Pickles*).

Y mae tair modd o gyffeithio; ond gwinegr ydyw yr offeryn yn y naill fel y llall, a phwysig ydyw ei gael yn dda. Cymmhella rhai y gwinegr gwyn, am ei fod yn ymddangos yn fwy clir a golygus; ond nid ydyw mor iachus a'r gwinegr *brown* goreu.

Y modd mwyaf syml o gyffeithio ydyw rhoddi y defnydd mewn gwinegr oer. Nid ydyw y modd yma, fodd bynag, ond yn addas i'r pethau hyny sydd yn boeth ynddynt eu hunain, ac nad oes eisieu eu meddalhau trwy goginiaeth, megys *capsicums*, a march-ruddygl (*horse-radish*), garlleg (*garlic*), *nasturtiums*, &c.

Yr ail modd ydyw, i boethi y gwinegr â'r chwaethonau (*spices*) ynddo, a'i dywallt dros y wynwyn, ffa Ffrengig, bresych cochion, blod-fresych, cucumerau, &c., wedi eu rhagdrin â halen. Gwell ydyw peidio berwi y gwinegr, gan ei fod yn colli rhan o'i nerth a'i rinwedd cyffeithiol trwy hyny. Rhodder y gwinegr a'r chwaethonau mewn *jar*, a chroen chwysigen wedi ei rwymo yn dŷn

drosto. Doder ef ar y pentan am ddeuddydd neu dri, ac ysgydwer ef amryw weithiau yn y dydd. Ceir felly flâs y chwaethonau yn gryf heb wanhau y gwinegr.

Y trydydd modd a gynnwysa gaws llyffaint (*mushrooms*), gwraidd betys, march-ysgall y gerddi (*artichokes*), &c., y rhai a ferwir, fwy neu lai, yn eu cyffeithiad.

Gofyna y gwaith hwn ofal manwl am burdeb ac iachusrwydd y defnyddiau—y gwinegr, fel y crybwyllwyd; y tyfolion a'r ffrwythydd—eu bod yn ddilwgr, nid yn oraddfed, ac wedi eu cynhauafu ar dywydd sych.

Y mae yn bwysig, hefyd, gofalu am briodoldeb yr offerynau a ddefnyddir yn eu parotoad, a'r llestri i'w cadw ar ol eu gwneyd.

Tynwyd sylw, ychydig flynyddau yn ol, at gyffeithiau a werthid mewn masnachdai, trwy i amryw o bersonau a fwytasant o honynt farw. Dadansoddwyd y cyffeithiau, a chafwyd eu bod yn cynnwys gwenwyn (*acetate of copper*), yr hwn a gynnyrchwyd wrth ferwi y gwinegr, &c., mewn crochanau copr. Hyderwn nad ydyw hyn yn cael ei ddilyn yn awr, yn enwedig gan farsiandwyr parchus; etto, hwyrach mai nid anfuddiol fyddai rhybuddio ein darllenwyr rhag y cyffeithiau sydd â golwg ddisglaer a lliwgar arnynt, gan y gall fod eu prydferthwch yn arwyddo presennoldeb y gwenwyn a enwyd, ac yn profi eu bod wedi eu parotoi mewn crochanau prês neu gopr.

Pan yn cyffeithio gartref dylid, wrth gwrs, osgoi yr un camgymmeriad, a defnyddio sosban emliwiedig (*enamelled*), a llwy bren; a chofio fod y potelau â gyddfau llydain sydd at y pwrpas yn llawer gwell na dim arall i ddal a chadw y cyffeithiau. Y mae y gwinegr mor gryf fel y bwyty i fewn i *glaze* llestri cyffredin yn mhen amser. Os gwelir fod y gwinegr wedi cael ei sugno i fyny, chwaneger peth oer, fel y bydd yn llenwi y potelau.

CYFFAETH BRESYCH COCHION.

Defnyddiau.—Bresychen goch neu ddwy, halen; at bob chwart o winegr, hanner wns o sinsir wedi ei ysigo, wns o bupyr du cyfain, a dau boethronyn (*cayenne*).

Dewiser bresychen galed, newydd i'r rhew gyffwrdd â hi, os bydd modd, gan ei bod o hyny yn fwy crispaidd. Ar

ol symmud y dail allanol, torer hi yn chwarteri, tyner allan y bonyn gwyn, a thafeller hi yn fân. Taener y tafelli ar ddysgl, gyda halen wedi ei luchio rhwng pob haen, ac ar y wyneb. Gorchuddier hwynt â dysgl arall, a gadawer hwynt am bedair awr ar hugain; yna, rhodder y darnau mewn hidlen i ddyferu, neu rhwymer hwynt mewn llïan; wedi hyny, rhodder hwynt mewn potelau. Yn y cyfamser, parotöer y gwinegr a'r cyfferïau mewn *jar* ar y pentan; wedi bod yno ddeuddydd, gadawer iddo oeri, a thywallter dros y bresych. Rhwymer croen chwysigen dros enau y potelau, a chadwer hwynt mewn lle sych. Bydd y cyffaeth hwn yn barod i'w ddefnyddio yn mhen naw niwrnod.

Trinir bresychen wen a blod-fresychen (*cauliflower*) yn yr un modd a'r uchod. Tafeller y fresychen, a thorer y blod-fresych yn gangau bychain, fel yr elont i'r potelau yn gyfleus; a thaener hwynt ar wahanol ddysglau pan yn rhoddi halen atynt.

Cyffaeth Caws Llyffaint (*Mushrooms*).

Defnyddiau.—Dau bwys o gaws llyffaint bychain (botymog), peint o winegr da, wns o bupyr gwyn, hanner wns o *mace*, a halen.

Y caws llyffaint lleiaf, newydd ddyfod drwy'r tir, cyn iddynt ddechreu ymagor, ydyw y rhai mwyaf pwrpasol i'w cyffeithio. Rhwbier y croen ymaith â darn bychan o wlanen â halen arno, a thorer y bônau. Yna rhodder hwynt mewn *stewpan*, ac ysgeintier halen drostynt, gyda'r pupyr a'r *mace*. Ysgydwer hwynt uwch ben y tân hyd nes y rhed y sudd; a chadwer hwynt yno tra y byddo yn sychu i fyny drachefn. Chwaneger digon o winegr i'w gorchuddio; berwer hwynt am ddau funyd, a rhodder hwynt mewn potelau. Rhwymer croen chwysigen drostynt yn dŷn pan yn oer, a chadwer hwynt mewn lle sych. Cadwant yn dda am rai misoedd, a chyfrifir hwynt yn dra danteithiol.

Cyffaeth Cnau Ffrengig (*Walnuts*).

Defnyddiau.—Cant o gnau Ffrengig, halen, a dwfr. At bob chwart o winegr rhodder dwy wns o bupyr du cyfain,

dau ewin o *mace*, wns o *allspice*, wns o sinsir wedi ei ysigo, ac wns o hadau mwstard.

Dechreu mis Gorphenaf yw yr adeg oreu i wneyd y cyffaeth defnyddiol hwn, gan y rhaid sicrhau y cnau cyn iddynt ffurfio plisgyn caled. Casgler hwynt ar ddiwrnod sych, a gyrer fforc trwy bob un. Gwneler heli o bedwar pwys o halen i alwyn o ddwfr, a rhodder y cnau ynddo am bedwar diwrnod. Tywallter y dwfr ymaith, a gwneler heli ffres o'r un cryfder, a gadawer y cnau ynddo am bedwar neu bum niwrnod. Coder hwynt ar ddysgl fawr i'w gosod yn wyneb yr haul am ddau ddiwrnod neu dri, nes y byddant wedi duo yn hollol. Y maent yn barod yn awr i'w rhoddi mewn potelau; ond na or-lanwer y cyfryw. Berwer dau chwart o winegr gyda'r chwaethonau yn y cyfartaledd a enwyd uchod am ddeng munyd, a thywallter ef yn boeth dros y cnau—y rhai a ddylent fod wedi eu gorchuddio âg ef. Rhaner y *spices* rhwng y potelau; ac ar ol iddynt oeri, rhwymer darn o chwysigen drostynt yn dŷn, a chadwer hwynt mewn lle sych. Byddant yn barod i'w defnyddio yn mhen mis; a chadwant yn dda am rai blynyddoedd, os dilynir y cyfarwyddiadau hyn yn fanwl.

Cyffaeth Gwraidd Betys (*Beetroot*).

Defnyddiau.—Chwech o wreiddiau, chwart o winegr, hanner wns o bupyr cyfain ac o glowsenau, *mace*, a sinsir wedi ei ysigo, a dwy bupren *cayenne*.

Golcher y gwreiddiau yn ofalus, heb dori y croen, rhag iddynt waedu, a cholli eu lliw prydferth. Rhodder hwynt mewn dwfr berwedig i araf-ferwi am awr a hanner. Pan yn oer, pilier a thafeller hwynt yn ddarnau tua hanner modfedd o drwch. Rhodder peint o'r gwinegr, gyda'r chwaethonau, i ferwi am ddeng munyd; a chwaneger y peint arall ato pan yn oer. Yna tywallter ef ar y tafelli yn y potelau, gan roddi y chwaethonau yn eu gyddfau, a gellir eu defnyddio ar unwaith.

Cyffaeth Wynwyn.

Wynwyn pwrpasol i'w cyffeithio, chwart o winegr, hanner wns o *allspice*, a hanner wns o bupyr du cyfain.

Cynhauafer y wynwyn pan y byddant yn berffaith sych ac addfed—y mae math o wynwyn pwrpasol i hyn—a thyner y croen allanol gyda'r bysedd. Gyda chyllell bren neu arian (ni ddylid cyffwrdd dûr â'r wynwyn, gan y dyfethai eu lliw), tyner y croen nesaf, edrycha y wynwyn yn berffaith glir. Rhodder hwynt ar unwaith mewn potelau sychion, a thywallter gwinegr oer drostynt, gan ranu y pupyr a'r *allspice* rhwng y potelau. Rhwymer hwynt gyda chroen chwysigen yn dŷn; cadwer hwynt mewn lle sych, a byddant yn barod i'w defnyddio yn mhen pythefnos. Dywedir fod y wynwyn yn ddanteithiol a chrispaidd wedi eu cyffeithio yn y modd syml hwn. Ond cofier, y dylid eu defnyddio o fewn blwyddyn i'r amser y gwnaed hwy.

Ffyngwy (*Ketchup*).

Defnyddiau.—At bob phiolaid (dau alwyn) o gaws llyffaint, hanner pwys o halent. At bob chwart o'r sudd, hanner wns bob un o *mace*, sinsir, ac *allspice*, wedi eu powdro, a chwarter wns o *cayenne.*

Anfynych y ceir ffyngwy wedi ei wneyd yn y modd goreu i gadw yn hir. A pha un bynag y byddis yn ei brynu mewn siop neu yn y wlad, y gŵyn ydyw, ar ol unwaith ei agor, y bydd tair rhan o bedair o bob potelaid yn cael ei daflu fel yn hollol ddiwerth. Yr ydym wedi rhoddi prawf teg ar y cyfarwyddeb a ganlyn o eiddo Mrs. Beeton, ac yn cael ei fod, os gwneir ef fel hyn, yn parhau yn gryf, ac yn cadw am flynyddoedd. A chan fod caws llyffaint mor gnydfawr a thoreithiog ar hyd ein meusydd, gobeithir y dilynir ef yn fanwl yn ngwneuthuriad ffyngwy. Ni byddai yn anhawdd gwerthu unrhyw swm o hono pe y deuai unwaith i hysbysrwydd ei fod yn bur, ac wedi ei wneyd yn briodol—yn *genuine article.*

Dewiser caws llyffaint mawrion, addfed; a gofaler eu bod newydd eu casglu ar dywydd sych; onid ê, ni phâr unrhyw driniaeth i'r ffyngwy gadw ond amser byr. Nid oes eisieu eu golchi, na thynu eu crwyn; ond rhyddhäer unrhyw bridd neu bydrni, a thorer ymaith y darnau â thyllau pryfaid ynddynt, ac ychydig oddi ar flaenau eu coesau. Rhodder haen o honynt mewn padell ddofn, â

halen drostynt. Ar ol iddynt sefyll am noson, torer hwy i fyny gyda'r llaw, neu lwy bren. Gosoder y badell mewn lle oer am dri diwrnod, a chymmysger hwynt yn aml. Torer y ffwng yn fân, er mwyn cael cymmaint o sudd o honynt ag y byddo modd. Yna mesurer y gwlybwr heb ei hidlo, a rhodder y chwaethonau uchod at bob chwart. Tywallter ef i *jar* careg, a rhodder cauad neu orchudd yn dŷn arno. Yna gosoder ef mewn crochan o ddwfr berw-edig, a gadawer iddo ferwi am dair awr. Ar ol hyny tröer y ffyngwy allan i *stewpan*, ac araf ferwer ef am hanner awr heb gauad arno. Tywallter ef i ystên—a dylai sefyll mewn lle oer am ddiwrnod heb ei gymmysgu. Dranoeth, gloewer ef yn araf i ystên arall; ac ar ol iddo ymlonyddu, hidler ef i botelau sychion. Na wasger y caws llyffaint, ond gadawer y gwaelodion yn yr ystênau. Corcier y poteli yn dŷn, a rhodder cŵyr selio neu ystor ar y cyrc, i'w cadw yn awyr-dŷn. Gwell ydyw defnyddio poteli heb fod yn rhy fawr; ac os gwelir arwyddion nad ydyw y ffyngwy yn cadw yn dda, rhodder berw iddo, gydag ychydig o bupráu hirion.

Defnyddir y gwaelodion i flasuso cignôdd neu isgell tew. Poteler ef i'w ddefnyddio mewn byr amser.

Cymmysgu Mwstard, &c.

Defnyddiau.—Mwstard, halen, a dwfr.

Fe ddylai mwstard gael ei gymmysgu â dwfr wedi ei ferwi, ac oeri wedi hyny. Rhodder digon o fwstard mewn cwpan i hanner lenwi y llestr bychan sydd i'w ddal, chwaneger pinsiad o halen, a chymmysger âg ef yn araf ddigon o ddwfr i wneyd iddo ddyferu o'r llwy fel hufen tew. Rhwbier y talpiau i lawr gyda chefn y llwy, fel y bydd yn hollol lyfn.

Os bydd y *pot* mwstard heb fod yn gwbl lân, tywallter y mwstard i gwpan, a golcher y llestr a'r llwy, fel yr edrycha yn lân a ffres ar gyfer bob pryd o fwyd y bydd ei eisieu.

Halen.— Yn yr un modd ad-drefner yr halen, gan chwanegu peth ffres i'w wneyd i fyny yn llyfn gydag ymyl y *salt-cellar.* Ceir fod halen wedi ei sychu yn y pobty, a'i fànu trwy rwbio dau ddarn yn erbyn eu gilydd,

yn well ei ymddangosiad na pheth brâs a llaith. Ffordd arall ddestlus o drin halen i'r bwrdd ydyw llenwi *egg-cup* âg ef, a'i roddi yn y pobty am ychydig funydau i sychu, yna ei droi allan i'r llestr halen.

Perlysiau wedi eu sychu erbyn y gauaf.

I bawb sydd ganddynt ardd, a chyflawnder o fintys, saets, persli, teim, *sweet marjoram*, a phêrlysiau eraill, yn tyfu ynddi, darbodus ydyw cynhauafu rhyw gymmaint o honynt yn yr amser priodol, fel y byddant wrth law yn y gauaf, pan na bydd dim o'r cyfryw i'w cael.

Casgler y pêrlysiau ar ddiwrnod sych a hafaidd, cyn i'r blodau arnynt ymagor; ac ar ol eu glanhau, a thori y gwreiddiau ymaith, sycher hwy mewn pobty lled boeth, heb eu llosgi. Rhwymer y gwahanol fathau mewn cydau papur ar eu pen eu hunain, a hongier hwynt mewn lle sych.

Dywedir mai y modd mwyaf effeithiol i sicrhau blâs y gwahanol bêr-lysiau pan yn sych—er, wrth gwrs, nis gellir disgwyl iddynt fod mor gryf a threiddgar a phan yn ffres—ydyw eu rhwbio â'r dwylaw i'w powdro. Gellir, fel hyn, eu cadw mewn potelau bychain, y gwahanol fathau ar wahân; ac os corcier hwy yn awyr-dŷn, ni chollant eu blâs, a byddant yn barod ar fyr rybudd i'w defnyddio.

Wyau.

Cyfeiriwyd at werth ŵyau fel ymborth yn *tudal.* 119. Pan yn isel-bris, rhoddant fwyd cigawl yn y ffordd rataf sydd i'w gael.

Mewn coginiaeth, defnyddir ŵyau yn ngwneuthuriad llawer o wahanol ddysgleidiau, i ysgafnhau pasteiaeth pwdinau a theisenau, ac i dewychu llaeth fel cwstard. I'r dybenion hyn, braidd y mae yn rhaid dyweyd fod eu defnyddioldeb yn dibynu ar eu bod yn ffres; ac mai hynod annymunol ydyw ŵy hen ei flâs yn y cyfryw fwydydd: ac y mae un ŵy drwg yn dyfetha yr holl ddysglaid.

Wrth ddewis ŵy rhodder y pen mwyaf ar y tafod; ac os canfyddir ei fod yn gynhes yno, y mae yn ffres a diogel i'w ddefnyddio. Neu, dalier hwynt rhyngoch â chan-

wyll. Os ymddangosant yn glir, byddant yn ffres; os yn gymmysglyd, yn hen; ac os bydd ysmotyn du yn glynu wrth y plisgyn, y maent yn hollol ddiwerth.

I'r rhai sydd yn prynu ŵyau, ac felly heb wybod eu hoed, diogel ydyw, wrth eu defnyddio, tori pob un i gwpan cyn eu rhoddi mewn unrhyw gymmysgedd.

Modd i gadw Wyau yn Ffres.

O'r gwahanol foddion i gadw ŵyau yn ffres erbyn yr amser y byddant yn anhawdd eu cael, ac yn ddrudion, y ddau canlynol sydd wedi profi yn fwyaf llwyddiannus yn y cystadleuaethau am wobrwyon yn yr arddangosfäau amaethyddol.

(*a*). Cadwant am amryw fisoedd os gosodir hwynt mewn halen sych ar eu gilydd, gan ofalu eu gorchuddio âg ef.

(*b*). Hanner lanwer cawg â dwfr oer, a rhodder darn o galch poeth ynddo—pwys at bob dau chwart o ddwfr, dyweder. Gadawer iddo oeri am ddau ddiwrnod; yna, gosoder yr ŵyau ynddo.

Fe ddylai yr ŵyau fod yn berffaith ffres pan eu rhoddir yn y dwfr-calch, neu yr halen. Os gadewir ŵyau yn hir ar eu hochrau heb eu troi, bydd y melyn, yr hwn sydd yn ysgafnach na'r gwyn, wedi ymgodi, a glynu wrth y plisgyn. I ochel hyn, gosoder hwynt ar eu penau, â'r pen mwyaf i fyny. Cedwir y melyn felly rhag cyffwrdd â'r plisgyn gan yr awyr sydd yno.

Y mae iro ŵyau cyn eu rhoddi yn yr halen, a chwanegu cyfferïau eraill at y calch yn y dwfr, wedi eu profi yn aflesol.

HELWRIAETH, A DOFEDNOD (*Game, and Poultry*).

Ceir y dosbarth hwn o gigfwyd yn fwy cyffredin o fewn cyrhaedd trigolion yn y wlad nag yn y trefydd mawr. Y maent yn ddrudion i'w prynu; ond gall llawer tyddynwr gadw dofednod—gwyddau, hwyaid, cywion ieir, a thwrcïod—a gwneyd elw da o honynt trwy eu gwerthu; heb law y bydd rhai o honynt i'w cael at wasanaeth y teulu.

Gelwir hefyd am wybodaeth o'r modd i drin hel-adar,

ysgyfarnogod, &c., mewn llawer o ffermdai, trwy fod yr amaethwyr yn cymmeryd "y saethu" gyda'u ffermydd. Clywsom am lawer tro digrifol, ond siomedig, yn codi oddi ar anfedrusrwydd y deulüyddes i drin a choginio y cyfryw. Felly, rhoddir yma ychydig o gyfarwyddiadau sydd yn debyg o fod yn fanteisiol i'r cyfryw.

Y mae pob math o helwriaeth—o hydd-gig (*venison*) at yr aderyn lleiaf—yn well o gael ei hongian mewn lle sych, awyrog, am rai dyddiau. Gellir ysgeintio pupyr arnynt, i rwystro i'r gwibed chwythu arnynt. Hawdd ydyw gwybod pan y bydd aderyn yn dechreu llygru, trwy yr arogl, pan yr agorir ei big.

Dewiser dofednod ieuaingc a chigog. Dylai y croen fod yn glir a gwyn, y frest yn llydan a llawn, a bysedd y traed yn ystwyth. Traed gwyddau a hwyaid a ddylent fod yn felyn a phlygadwy. Pan yn goch a chelyd, y croen yn llawn blew, a'r bîg yn goch, hawdd ydyw dyfeisio eu bod yn hen. Os bydd eisieu cywion ieir i'w berwi, dewiser rhai â choesau gwynion. Da ydyw hongian dofednod am ddau ddiwrnod, neu dri, pan y bydd y tywydd yn goddef hyny; ond ni ddylent ar un cyfrif gael eu gadael i arogli. Y mae colomenod yn well o'u defnyddio yn fuan ar ol eu lladd. Mewn tywydd oer, gellir hongian twrci yn ei blu am ddeng niwrnod, neu bythefnos. Y mae yn ofynol bod yn ofalus wrth agor a glanhau dofednod, i beidio tori coden y bustl, rhag i'w gynnwys fyned dros y cig. Gyda'u pluo, tyner y gweddillion duon a adewir ar ol y plu, a deifier y blew hirion fydd yn aros. Golcher hwynt oddi fewn â dwfr, rheder dwfr oer trwyddynt, a sycher hwynt wedi hyny â llïan sych; ond na wlycher eu croen oddi allan.

Coed-ieir (*Pheasants*).

Y modd i'w trin.—Dylid eu hongian am wythnos, o leiaf, cyn eu defnyddio, onid ê byddant yn sych a di-flas.

Gwäeller (*truss*) hwy, naill ai gyda'r pen, neu hebddo. Y diweddaf ydyw y dull mwyaf cyffredin y dyddiau hyn; ac y mae pa un a roddir segfwyd ynddynt, ai peidio, at farn y deulüyddes.

Pan y torir y pen ymaith, gadawer tua modfedd o

groen y gwddf, a thyner y crombil. Torer twll yn nghesail y goes i waghau yr aderyn; ac ar ol cael y perfeddion a'r galon, &c., allan yn glir, glanhäer oddi mewn â llïan gwlyb. Os gadewir y pen, rhodder tro i'r gwddf, i ddwyn y pen o dan yr aden, gyda'r bîg yn cyfeirio at y frest.



Coedieir Rhostiedig.

Na thorer dim o'r traed heb law blaenau y bysedd; na'r edyn, blaen gymmal pa rai sydd i'w troi ar yr ysgwydd. Rhodder gwaell trwy'r penelin megys, â chymmal ganol y goes ar un ochr, yna trwy yr aderyn, gan ddyfod â hi allan gyferbyn a'r goes ar yr ochr arall, a sicrhäer yr aden yn yr un dull. Trwy wthio y coesau i fyny yn glòs fel hyn, a gosod y pedwar aelod yn ffyrf, ceir y frest yn llawn a gwastad. Gwnïer neu gwaeller croen y gwddf i lawr o'r tu cefn, os bydd y pen wedi ei dori; tröer yr aderyn ar ei frest, a doder llinyn yn dŷn am flaenau y gweill. Yna croeser ef ar y cefn, a rhwymer cymmalau isaf y coesau wrth y corph. Yn y modd hyn, ni ymddengys y llinyn ar y frest o gwbl.

Nodwn etto y segfwyd (*stuffing*) priodol i goedieir; a chofier mai yn y frest yn unig y gosodir ef.

Y modd i'w rhostio.—Sicrhäer yr aderyn yn y berdröydd, neu gosoder ef mewn *Dutch-oven*, neu yn y pobty. Os un o'r ddau ddiweddaf, rhodder ef ar ei wyneb am chwarter awr, fel y coginier y cefn yn gyntaf, a gosoder cigferion, neu ymenyn, yn lled helaeth arno, gan y bydd eisieu ei iro (*baste*) yn aml, rhag iddo sychu. Yna tröer ef, ac ysgeintier blawd ar y frest, yr hwn, gyda'r brasder a godir arno, a hardda yr olwg arno. Cymmer coediâr tua tri chwarter awr i'w rhostio. Tyner y gweill a'r llinyn, gwneler cignodd tywyll, rhodder berw'r dwfr (*water cresses*) o gwmpas y ddysgl, os gellir eu cael; ac anfoner saws bara mewn *tureen* i'r bwrdd gydag ef.

Y modd i'w ddifynio (*carve*).—Os sylwir yn fanwl ar y darlun uchod, fe welir fod y llinell o C i B yn dangos pa fodd i'w dori, fel y ceir y nifer fwyaf o dafelli o'r frest, o'u rhedeg yn gyfochrog; ac ond eu dilyn i A, torir ymaith yr aden a'r goes.

Ieir y Mynydd (*Grouse*).

Yr un ydyw modd triniad a choginiad ieir y mynydd a choedieir; ond ni roddir segfwyd ynddynt. Anfoner hwynt i'r bwrdd ar dafell o fara crasedig, gydag ymenyn arno; a pharotöer cignodd tywyll a saws bara gydag ef. Amser, hanner awr i rostio.

Petris (*Partridges*).

Gellir dyweyd yr un peth am betris; a chan ein bod wedi rhoddi cyfarwyddiadau lled fanwl am driniaeth coedieir, ofer ydyw eu hail adrodd. O ddeutu hanner awr o amser sydd yn ddigon i'w rhostio. Y mae rhai yn rhwymo tafelli o facwn gwyn ar frest y petris am yr ugain munyd cyntaf; a phan yn eu tynu, yn ysgeintio blawd drostynt i frownio. Rhodder cwpl ar ddysgl, gyda chignodd tywyll, ac anfoner saws bara i'r bwrdd.

Giach (*Snipe*) a Chyffylog (*Wood-cock*).

Coginir hwynt heb eu hagor, ac heb dori eu penau. Pluer hwy, a digroener y pen a'r gwddf; tröer y traed ar y lwynau, a blaenau yr edyn ar yr ysgwyddau. Yna, cymmerer pîg y gïach, yr hwn sydd yn hir, a phasier ef trwy y corph, fel gwaell, gan sicrhau yr edyn ar y ddwy ochr gydag ef. Am y cyffylog rhodder ei bîg ef o dan ei aden. Rhodder darnau o fara crasedig, gydag ymenyn arnynt, yn y badell ddyferion; a phan y bydd yr adar yn barod, rhodder hwynt ar y *toast*. Gwneler cignodd tywyll, a thywallter ef o'u cwmpas, nid drostynt. Y mae pedwar aderyn yn gwneyd dysglaid, a dylid eu hanfon i'r bwrdd yn boeth, neu ni fyddant yn werth eu bwyta. Chwarter awr a ofynant i'w rhostio.

Colomenod.

Rhostir ac ystiwir colomenod yn aml, a gwneir pastai

o honynt. Y maent yn dda y naill ffordd neu y llall. Dylid eu defnyddio yn fuan ar ol eu lladd; a gofynant cryn lawer o ofal wrth eu glanhau, gan nad oes yr un aderyn sydd eisieu ei olchi cymmaint. Torer y penau, a sycher yr adar yn dda.

Y modd i'w Rhostio.—Gwäeller hwynt yn debyg i gywion ieir; rhodder darn o ymenyn ac ychydig *cayenne* oddi fewn iddynt, a thafell o gig moch ar eu brestiau. Gofynol ydyw eu hiro yn aml, rhag iddynt sychu. Cymmerant o ugain munyd i hanner awr i rostio. Gwneler cignodd tywyll; a gellir anfon saws persli, saws ŵyau, neu saws bara, i'r bwrdd gyda hwynt.

Colomenod wedi eu Hystiwio.

Plüer a glanhäer ddwy neu dair o golomenod; a hollter hwynt ar eu hyd, ac wedi hyny ar eu traws. Rhodder hwynt mewn *stewpan*, â chauad iddo, gyda dwfr oer, tair tafell o *ham*, ac ychydig o halen. Araf-ferwer hwynt am ugain munyd, a thewycher y cignodd â llwyaid o flawd wedi ei gymmysgu âg wns o ymenyn; a chwaneger dwy lonaid llwy fawr o bersli wedi ei fànu, llwyaid o ffyngwy, a phupyr. Wedi eu berwi, anfoner hwynt i'r bwrdd ar ddysgl boeth.

Pastai o Betris, Ehedyddion, neu Golomenod.

Defnyddiau.—Naw ehedydd, neu dair colomen; tafelli teneuon o *beef*, neu gig llô, ac o facwn; dau ŵy, blawd, a phasteiaeth. I'r segfwyd, llonaid llwy fawr o bersli wedi ei fànu, a'r un faint o friwsion bara; ychydig o groen suryn wedi ei fànu, wns o ymenyn, pupyr, a halen.

Gwneler y segfwyd, a doder peth o hono yn mhob ehedydd, ac ysgeintier blawd drostynt. Y mae yr adar, wrth gwrs, i gael eu pluo, eu gwaghau, a thori eu penau a'u coesau yn y cymmal cyntaf. Os petris, ieir y mynydd, neu golomenod, a ddefnyddir, gellir eu hollti ar eu hyd, neu 'n chwarteri, er hwylusdod i'w rhanu ar y bwrdd. Cymmysger y segfwyd â'r darnau mewn dysgl bastai, ar waelod pa un rhodder y tafelli o gig a bacwn. Berwer yr ŵyau yn galed; yna torer pob un yn ddau, i'w gosod yn y ddysgl, a thywallter hanner peint o ddwfr iddo.

Gwneler pasteiaeth gyda thri chwarter pwys o flawd a chwarter pwys o floneg. Gorchuddier gwyneb y ddysgl âg ef, ac addurner ef â phasteiaeth ar lun dail. Cymmerer melyn ŵy; a chyda brws neu bluen, rhodder ychydig o hono, ar ol ei guro, dros y bastai. Gwneler twll yn ei chanol i'r ager ddiangc, a gosoder tri o draed yr adar i sefyll ynddo.

CWNINGOD AC YSGYFARNOGOD.

Er fod cryn wahaniaeth rhwng y wningen a'r ysgyfarnog yn eu maintioli, a sawrusrwydd eu cnawd, ac y rhestrir gwningod yn mysg creaduriaid dofedig, tra y mae y mae lle yr ysgafarnog gyda helwriaeth; etto, gan fod eu triniaeth yn llaw y gogyddes yn debyg mewn llawer ystyr, cymmerwn hwy gyda'u gilydd.

Y modd i'w Blingo.—Tröer yr ysgyfarnog, neu y wningen, ar ei gefn; ac ar ol rhwygo y blewgroen wrth y lwynau, blinger y coesau ôl, gan dori y traed ymaith yn y cymmal. Yna, tyner y croen at y pen, gan ei gadw yn gyfa. Blinger y coesau blaen, y pen, a'r clustiau, a thyner y llygaid allan. I'w di-berfeddu torer croen y bol ar ei hyd, a gwaghäer ef. Cedwir y gwaed pan y bwriedir ffrillio (*jug*) ysgyfarnog; ond amcenir i gnawd gwningen fod mor wyned ag sydd modd. Golcher pob un o'r ddau yn lân oddi fewn â dwfr.

Bydd ysgyfarnog yn well a thynerach ar ol hongian am wythnos mewn tywydd oer. Yr hyn sydd yn effeithio yn ddrwg arnynt hwy a gwiningod, ydyw lleithder; ac y mae hyn yn cael mwy o fantais i'w niweidio ar ol eu hagor na chynt. Felly, gwell ydyw eu gadael heb eu diberfeddu nes y bydd eisieu eu coginio. Os bydd arogl llwydni i'w ganfod wrth eu trin, y peth goreu i'w symmud ydyw eu gwlychu â gwinegr, a'u sychu wedi hyny. Bydd arwyddion saethu, sef gwaed wedi fferu, &c., os eu gadewir, yn anolygus. Torer y cyfryw gyda blaen cyllell, a mwyder y rhan mewn dwfr cynnes i dynu y gwaed.

YSGYFARNOG NEU WNINGEN RHOSTIEDIG.

Y modd i'w Gwäellu i'w Rhostio.—Gwneler segfwyd, fel

y ceir cyfarwyddyd yn nhudal. 202, i'w roddi oddi fewn i'r ysgyfarnog neu y wningen. Yna gwnïer croen y bol i fyny; rhodder gwaell trwy y cîg i'r asgwrn cefn, i ddal y pen i fyny. Tyner blaenau y coesau ar un ochr at eu gilydd, a gwäeller trwyddynt ar un ochr; yna trwy y corph a'r coesau ar yr ochr arall, fel y gwelir yn y darlun isod. Rhwymer llinyn am y gwddf, croeser ef ar yr ysgwyddau, a rhodder ef yn dyn am ddau ben y waell; croeser ef etto ar y cefn, a rhwymer ef am y lwynau.



Y modd i'w Rhostio.—Gan nad ydyw ysgyfarnog na gwningen yn cynnwys nemawr o frasder, a'u bod wedi eu di-groeni, ni ddylid eu dynoethi o flaen gwres tanbaid ar y dechreu; felly, pa un ai o flaen y tân neu yn y pobty y coginir ef, da fyddai rhoddi darn teneu o groen swyf, bacwn, neu bapur âg ymenyn arno, ar ei gefn, a'i adael am y tri chwarter awr cyntaf, rhag iddo losgi, a chaledu gormod, cyn coginio drwyddo; yna, tyner ef, ac ysgeintier blawd drosto. Bydd yn ofynol ei iro (*baste*) yn aml ar hyd yr amser gyda chigferion neu ymenyn. Tyner y gweill, gwneler cignôdd tywyll, rhodder peth ar y ddysgl, a'r gweddill mewn *gravy tureen*, ac anfoner glud-geuled rhyfon cochion (*red currant jelly*) i'r bwrdd gydag ef.

Cwningod wedi eu Berwi.

Defnyddiau.—Un neu ddwy wningen, yn ol nifer y teulu, a pheint o saws wynwyn.

I'w berwi, dylai y wningen fod yn ieuangc a thyner. Blinger, glanhäer, a golcher hi mewn dwfr oer; a gad-awer iddi fwydo mewn dwfr cynnes am chwarter awr

i dynu y gwaed. Tröer y pen i'r ochr chwith, a rhodder gwaell trwyddo i'r corph, gyda blaenau y coesau fel uchod, i'w sicrhau yno. Doder hi mewn digon o ddwfr berwedig i'w gorchuddio, ac araf-ferwer hi am o hanner i dri chwarter awr, yn ol ei maint. Pe rhoddid wnionyn, moronen, swp o bêrlysiau, ychydig o *mace* a phupyr cyfain, a halen yn y dwfr, byddai y wningen a'r potes yn well eu blâs. Coder y wningen ar ddysgl, tyner y gwaell, a thywallter saws wynwyn drosti. Bydd y chwanegiad o dafelli o facwn wedi eu ffrïo o amgylch y ddysgl, neu ddarn o gig moch wedi ei ferwi, yn dderbyniol yn gyffredin. Cadwer y potes (*broth*) ar ol ei hidlo, at wneyd isgell.

Cwningod neu Ysgyfarnog wedi eu Hystiwio.

Defnyddiau.—Dwy wningen neu un ysgyfarnog, wns o ymenyn, dau wnionyn, chwe chlowsen ac *allspice*, swp o bersli, dwy *bay-leaf*, dwsin o gaws llyffaint (*mushrooms*) bychain, neu dwy lonaid llwy fawr o ffyngwy, dyrnaid o flawd, pupyr, a halen.

Ar ol blingo yr ysgyfarnog, torer ef i fyny yn *joints* taclus. Todder yr ymenyn mewn *stewpan*, a ffrïer y cig ynddo, gydag un wnionyn wedi ei dafellu; a chwaneger y blawd yn raddol fel y brownier y cyfan. Tywallter i fewn beint o ddwfr berwedig, neu botes, a blasuser ef â'r pupyr, yr halen, y *bay-leaves*, y persli, y wnionyn, a'r clowsenau. Ystiwier am awr a hanner; yna chwaneger y caws llyffaint, neu y ffyngwy, ac araf-ferwer yr oll wedi hyny am awr. Cauer arno yn glòs, ac na adawer iddo goginio yn gyflym, rhag iddo sychu i fyny.

Ysgyfarnog wedi ei Ffrillio (*Jugged Hare*).

Defnyddiau.—Ysgyfarnog, wns o flawd, wns o ymenyn, dau wnionyn, wyth clowsen, tri *allspice*, un poethrawn (*cayenne*), croen hanner suryn, swp o bersli a theim, dwy lonaid llwy fawr o ffyngwy, hanner dwsin o *forcemeat-balls*, pupyr, a halen.

Blinger, glanhäer, a golcher yr ysgyfarnog, a chadwer hyny o waed a geir ynddo. Torer ef i fyny mewn *joints* canolig o faint, rhodder blawd drostynt, a ffrïer hwynt

mewn ymenyn nes brownio o'r ddeutu. Doder y darnau goreu, gan adael y pen a'r gwddf yn olaf, mewn *jar* â chauad clòs iddi, gyda'r gwaed, pêrlysiau, a wynwyn, yn mha rai y gosodir y clowsenau, y croen suryn wedi ei dori yn deneu, y *spices*, y pupyr, a'r halen. Gorchuddier y cyfan â photes *beef*, neu ddwfr oer. Cauer arnynt, a gosoder y *jar* mewn sosban, a dwfr berwedig o fewn dwy fodfedd i'w hymyl; a chadwer y dwfr yn berwi am o ddeutu pedair awr; neu, gellir gosod y *jar* ar y pentan, neu yn y pobty, am yr un amser, os gofelir na ferwa yn rhy gyflym. Pan yn mron yn barod, chwaneger y ffyngwy, a chwarter peint o wîn coch, os dymunir. Ffrïer y pelenau bychain, a rhodder hwynt o amgylch dysgl boeth. Coder y darnau o ysgyfarnog arni. Hidler y cignôdd, a thewycher ef â blawd, os yn rhy deneu; berwer ef am dri munyd, a thywallter dros y cig. Anfoner cludgeuled rhyfon cochion ar ddysgl fechan wydr i'r bwrdd gydag ef.

Os bydd peth o hono yn ngweddill, ail dwymner ef y diwrnod canlynol yn y *jar* yr un modd.

Cywion Ieir.—I'w Rhostio.

Lladder hwy ddau ddiwrnod cyn eu defnyddio, er mwyn iddynt fod yn dyner. Pluer hwynt, deifier y blew gyda ffagl o bapyr gwyn (y mae *tar* mewn papyr llwyd yn gadael blâs anhyfryd); ac agorer hwynt yn y modd y cyfarwyddwyd am goedieir. Cadwer yr iau a'r gropa lâs ar ol eu glanhau. Gofaler peidio tori *cod* y bustl sydd gyda'r iau, ond ei dynu ymaith yn gyfan. Torer y pen, gan adael digon o groen y gwddf i'w droi i lawr i'r cefn. Na olcher y cywion oddi allan; ond gellir rhedeg dwfr oer trwyddynt i sicrhau eu bod yn berffaith lân oddi fewn. Torer y traed ymaith, gan adael modfedd o'r goes. Ni ddefnyddir segfwyd yn gyffredin gyda chywion ieir; ond os bydd eisieu hyny, dilyner y cyfarwyddiadau a roddwyd i drin coedieir. Gwäeller hwynt yn yr un dull, ond rhoddi yr iau a'r gropa lâs—un o dan bob aden—a gadael allan y pen. Gosoder cigferion ar eu brestiau.

Rhostier hwynt o flaen tân clir, coder y toddion drostynt yn aml, ac ysgeintier ychydig o flawd arnynt pan

yn agos yn barod. Cywion ieuaingc a gymmerant o hanner awr i dri chwarter i'w rhostio. Tyner y gweill, a gwneler cignôdd *brown* clir, yr hwn a hidlir i'r ddysgl. Anfoner saws bara i'r bwrdd gyda'r ddysglaid hon.

DOFEDNOD (*Fowls*).—I'W BERWI.

Dyma'r modd goreu i goginio ieir a fyddant yn rhy hen i'w rhostio fel cywion. Twrci hefyd a ferwir, weithiau, yn yr un modd.

Pluer a gwaghäer y ffowl, torer y pen ymaith, a'r traed, yn y cymmal cyntaf—lle y mae y cnawd yn dechreu, blaenau pa rai a guddir mewn hollt yn nghroen yr ochrau. Ni roddir segfwyd ynddynt, na dim o dan yr adenydd, y rhai a droir ar y cefn. Rhodder gwaell trwy yr aden a'r glun un ochr; yna trwy yr aderyn i'r ochr arall, lle y sicrheir yr aelodau yn yr un dull. Tröer croen y gwddf i'r cefn, a gwäeller ef; a rhodder llinyn dros benau y gweill o'r tu cefn, a rhwymer ef yn dŷn.

Doder y dofedn mewn sosbanaid o ddwfr poeth, gadawer iddo ferwi, a thyner y gorferw yn ofalus. Berwer ef yn bur araf, nes y bydd yn dyner, gan gofio mai po arafaf y coginir ef, mwyaf llyfnwedd a gwyn ei liw y bydd. Y mae llawer cogyddes yn plygu llïan â blawd wedi ei ysgeintio arno am y ffowl i gadw ei liw, a rhwystro i'r gorferw lynu wrtho.

Tywallter saws gwyn drosto, ac anfoner peth o hono i'r bwrdd mewn *sauce tureen.* Fel chwanegiad blasus i ddofednod wedi eu berwi, neu eu rhostio, defnyddir *ham* neu dafod wedi eu berwi.

GWEDDILLION O DDOFEDNOD GYDA PHYS.

Defnyddiau.—Gweddillion o gywion rhostiedig, dwy wns o ymenyn, pupyr, halen, a *mace*, wns o flawd, hanner peint o botes, neu ddwfr, peint o bys gleision, a llonaid llwy dê o sugr.

Torer y cywion yn ddarnau golygus, ysgeintier pupyr, halen, a *mace* drostynt. Yna ffrïer hwynt, gydag ymenyn, mewn *stewpan.* Ar ol iddynt frownio, chwaneger y blawd yn raddol, gan droi y cyfan rhag llosgi. Yna rhodder y potes a'r pys i mewn, cauer arnynt, ac araf-

ferwer am ugain munyd, a chwaneger y sugr. Coder y pys ar ganol dysgl, rhodder y darnau o gig o'u cwmpas, a'r cignôdd drostynt. Gellir defnyddio caws llyffaint yn lle pys i'r ddysglaid hon.

Briwgig o weddillion Dofednod.

Defnyddiau.—Gweddillion o ffowls wedi eu berwi, neu eu rhostio, wnionyn, swp o bêrlysiau, croen hanner suryn, peint o laeth, wns o ymenyn, wns o flawd, ychydig *mace*, halen, a *cayenne*, a thafell o fara crasedig. Tri o ŵyau, a thafelli o facwn.

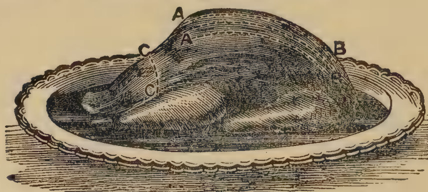
Torer y cig oddi ar yr esgyrn, a mâner ef. Rhodder yr esgyrn i ferwi am awr a hanner mewn peint o ddwfr gyda'r wnionyn, y pêrlysiau, y croen suryn, a'r halen. Yna cymmysger y blawd a'r ymenyn â'u gilydd mewn sosban, a rhodder atynt beint o laeth a'r dwfr y bu yr esgyrn, &c., yn berwi ynddo, yn gystal a'r briwgig, ac ychydig *mace* a *cayenne*, i'w flasuso. Berwer y cyfan am dri munyd, a thywallter yr oll i'r ddysgl. Gosoder darnau tair-onglog o fara crasedig o'i gwmpas, ar dri o ba rai y rhoddir ŵyau wedi eu poachio; ac os bydd eisieu helaethu y ddysglaid yn mhellach, ffrïer ychydig dafelli teneuon o facwn.

Gwneir briwgig o weddillion dofednod, twrcïod, &c., mewn amryw ffyrdd, a chyda gwahanol ddefnyddiau, yn ol y cyfarwyddiadau a roddwyd eisoes am gigoedd eraill.

Gwydd Rhostiedig.

Dewiser gŵydd â chroen goleu a thraed melynion—arwydda hyn ei bod yn ieuangc a thyner. Gwell ydyw ei hongian am dri neu bedwar diwrnod, os caniatâ y tywydd. Pluer yn ofalus, gan dynu y bônion, a deifio y blew a adewir ar ol y plu. Torer y croen yn ngwaelod y bòl, a gwaghäer hi; golcher a sycher yr ŵydd oddi fewn; ond nac ysgaldier ei chroen, fel y gwneir yn aml. Torer y gwddf yn ymyl yr asgwrn cefn, gan adael y croen ychydig yn hwy. Yr adenydd a'r traed ydynt i'w tori ymaith yn y cymmal cyntaf. Gwneler segfwyd o saets ac wynwyn, yn ol yr hyfforddeb, a llanwer yr ŵydd âg ef; sicrhäer y croen yn y ddau ben, rhodder gwaell hir drwy

y croen wrth gymmal yr aden, a'r glun, drwodd i'r ochr arall, lle y sicrheir yr aelodau yn yr un modd. Rhwymer llinyn dros y waell yn nghroen y gwddf, a chroeser ef ar y cefn; yna dros benau y waell hir; croeser etto, a chylymer blaenau y coesau yn glòs i'r aderyn.



I'w Rhostio.—Sicrhäer yr ŵydd, trwy roddi bach yn ei hasgwrn cefn, wrth y berdröydd, ar ol ei ddirwyn i fyny, a gosoder hi o flaen tân clir. Coder y dyferion drosti yn aml, a rhostier hi am o awr a hanner i ddwy awr, yn ol ei maintioli. Tyner y gwaell, a gwneler cignôdd tywyll ar ol gloewi y brasder ymaith mor lwyr ag sydd bossibl. Anfoner hi i'r bwrdd yn ddioed, gyda rhan o'r cignôdd ar y ddysgl, a'r gweddill mewn *tureen* fechan, gyda saws afalau mewn un arall.

Defnyddir syrth gŵydd yn gyffredin i wneyd pastai neu isgell o honynt.

Pastai Syrth Gwydd (*Giblet Pie*).

Defnyddiau.—Syrth un ŵydd, neu ddwy hwyaden, hanner pwys o *beef-steak*, wnionyn, chwech o bupyr duon cyfain, ychydig bersli a theim, halen, a phasteiaeth i orchuddio y ddysgl.

Golcher y syrth mewn dwfr cynnes, ar ol tynu y bustl oddi ar yr iau, a gwaghau y gropa; digroener y pen, hollter ef ar ei ganol, a thorer y bîg ymaith. Ysgaldier a digroener y traed, a thorer hwynt, gyda'r adenydd, yr iau, a'r galon yn ddau o ddarnau bob un, a'r corn gwddf a'r gropa yn bedwar. Rhodder y cwbl, ynghyd â'r pêrlysiau uchod, mewn sosban, gyda pheint o ddwfr oer; araf-ferwer hwynt am ddwy awr. Arllwyser y cyfan i lestr, a gadawer iddo oeri. Torer y *beef-steak* yn ddarnau lled fân, a thaener eu hanner ar waelod dysgl bastai. Yna

gosoder y syrth arnynt, a'r gweddill o'r *beef* yn gymmysgedig; a chwaneger y cignôdd, oddi gerth y brasder, ar ol ei hidlo. Gwneler pasteiaeth cyffelyb i'r hwn a gymmhellwyd i'w roddi ar bastai *beef-steak*, a chraser ef am awr mewn pobty poeth.

HWYAID WEDI EU RHOSTIO.

Y mae triniaeth hwyaden i'w pharotoi at rostio mor debyg i'r hyn a wneir i ŵydd fel na bydd raid ei ail ddisgrifio; ond nodwn yr hyn sydd yn wahanol:—Gadawer y traed ar hwyaid, a bydd raid eu hysgaldio a'u digroeni; yna rhodder tro yn y cymmal cyntaf, fel y gellir eu troi i fyny ar gefn yr hwyaden.

Nid ydyw pawb yn hoffi segfwyd mewn hwyaid. I gyfarfod hyn, pan y bydd cwpl o honynt, diogel ydyw gadael un hebddo.

Y mae hwyaid yn eu llawn dŵf yn llawer cynnarach ar y flwyddyn na gwyddau; felly, ystyrir pŷs gleision yn amaethyn gyda hwynt, ac nid saws afalau.

Y mae gweddillion o ŵydd neu hwyaid yn fwy blasus wedi eu tori i fyny, a'u cymmysgu â'r segfwyd gweddill, gydag ychydig ddwfr, i wneyd cignodd, wedi eu rhoddi mewn dysgl yn y pobty, nag wedi eu hystiwio mewn sosban.

HWYAID GWYLLTION WEDI EU RHOSTIO.

Bydd yr adar hyn yn cael eu rhestru yn mysg hel-adar (*game*), a cheir eu bod yn well o'u hongian am wythnos cyn eu coginio.

Plüer a gwaghäer hwynt yn ofalus; torer eu penau a'r cymmal cyntaf o'u hadenydd, fel y gwneir gyda gŵydd. Gadawer y traed, a thröer hwynt ar y cefn; yna gwäeller yr adar yr un modd a hwyaid cyffredin. I wneyd i ffwrdd â'r blâs pysgodaidd sydd arnynt, rhodder wnionyn oddi mewn i bob un tra yn rhostio.

Lled sych ydyw y cig, felly y mae yn bwysig cadw y nôdd i fewn. Gosoder hwynt o flaen tân clir, ond na irer (*baste*) hwynt am y pum munyd cyntaf; yna cymmerer ymenyn i wneyd hyny, ac ysgeintier ychydig flawd i'w ewŷnu pan yn agos yn barod. Gwneler cignôdd tywyll,

tyner y gweill a'r wnionyn, ac anfoner suryn (*lemon* wedi ei dori yn ei hanner ar blât i'r bwrdd gyda hwynt. Dwy hwyaden a wna ddysglaid llawn. O ugain munyd i hanner awr sydd ddigon o amser i'w rhostio. Camgymmeriad ydyw gadael iddynt goginio yn ormodol.

Twrci wedi ei Rostio.

Dewisir twrci gyda choesau duon ac yspardunau byrion, er mwyn sicrhau ei fod yn ieuangc. Os bydd wedi ei ladd er's amryw ddiwrnodiau, bydd ei lygaid wedi suddo i'w ben, a'i draed yn hollol sych; ac i'r gwrthwyneb pan yn newydd ei ladd. Dylai hongian am wythnos o leiaf mewn tywydd oer; pedwar diwrnod, hwyrach, pan yn glauar, a chadwa yn well â'i blu arno.

I'w barotoi i'w rostio, pluer ef yn fanwl, a deifier y blew gyda ffagl o bapur gwyn. Agorer ef, cadwer yr iau a'r gropa lâs, gan ofalu symmud còd y bustl oddi ar yr iau heb ei dori. Golcher oddi fewn iddo yn lân, a sycher â llïan. Na wlycher y croen y tu allan, ond tyner llïan drosto. Torer y gwddf ymaith, gan adael y croen tua dwy fodfedd o hyd, y coesau yn fyrion; a bydd rhaid tynu y llinynau gwydn o'r lwynau, tua chwech yn mhob coes. Gosoder llïan ar y ffrest, a phwyser asgwrn y frest i lawr, fel y bydd i'r twrci edrych yn llyfnwedd a thew.

Gwneler segfwyd yn ol y cyfarwyddyd ar tudal. 202; llanwer y frest âg ef, a sicrhäer croen y gwddf i lawr ar y cefn. Gwäeller ef yr un modd a chyw iâr, wedi dodi yr iau o dan un aden, a'r gropa lâs dan y llall, a thröer blaenau yr adenydd ar y cefn. Gwthier y pedwar aelod yn glòs i ochrau y twrci, a rhodder gwaell hir i'w cadw yn eu lle; rhwymer â llinyn wedi ei roi ar y waell yn y gwddf, a'i groesi ar y cefn; yna, dros blaenau y waell hir, ail groeser ar y cefn, a chylymer am draed a chorph yr aderyn. Sicrhäer darn o bapur âg ymenyn arno dros y frest, i'w gadw heb rostio yn galed a sych.

I'w rostio.—Dirwyner y berdröydd, a sicrhäer y twrci ynddo fel y bydd gyferbyn â thân clir. Irer *(baste)* ef yn aml trwy yr amser y bydd yn rhostio; tyner y papur oddi ar y frest chwarter awr cyn ei ddysglu, ysgeintier blawd arno, a rhodder ymenyn yn y llwy iro; ac fel y bydd yn

toddi, tywallter ar y frest; fe ewyna hyn yn well na chigferion poeth. Gwneler cignodd tywyll da, rhodder ychydig o hono ar y ddysgl ar ba un y gosodir y twrci ar ol tynu y gweill, &c., a'r gweddill mewn *tureen* fechan, ac anfoner saws bara i'r bwrdd gydag ef. Selsigod *(sausages)* wedi eu ffrïo ydynt yr addurniad cyffredin i'r ddysglaid hon, ac y mae eu blâs yn cydfyned yn dda â thwrci, yr hwn sydd weithiau braidd yn ddiflas a sych; rhodder llinyn o honynt o amgylch y ddysgl. Defnyddir hẁynt ar ol eu digroeni gan rai fel segfwyd i dwrci.

Nid yr uchod ydyw yr unig modd i drin twrcïod i'w rhostio. Codir y cnawd oddi ar yr esgyrn, gan ddechreu ar ganol y cefn, a'i gadw yn gyfan; ond gan fod hyn yn gofyn cogyddes lled fedrus i'w wneyd yn llwyddiannus, ni wnawn ond crybwyll mai tafod wedi ei ferwi, ynghyd â chig selsigod a *ham*, a ddefnyddir i lenwi yr aderyn, a'i ddwyn i'w ffurf priodol.

Ni roddir segfwyd mewn cyw twrci. Rhostier ef yn yr un modd ag un llawn dŵf, gyda'r gwahaniaeth yn ei wäellu o adael y pen—yr hwn a roddir o dan yr aden—a'r traed, y rhai a droir ar y cefn, fel y gwneir i hwyaden. Addurner y ddysgl gyda berw'r dwfr o'i amgylch, ac anfoner tafod, neu *ham* wedi ei berwi, i'r bwrdd gydag ef.

Cymmer twrci bychan awr a hanner i'w rostio; un canolig, yn pwyso deg pwys, dwy awr; ac un mawr, dwy awr a hanner.

I Ferwi Twrci.

Parotöer yn yr un modd a ffowl i'w ferwi; ond rhoddi segfwyd yn y frest, a thynu y llinynau o'r coesau.

Captain Warren's Cooking Pot, yr hwn a ddisgrifir ar tudal. 127, ydyw y crochan goreu at goginio darnau mawr fel yr uchod. Nid ydyw y dwfr yn cyffwrdd â'r aderyn, a bydd y cig yn wŷn a thyner. Yn niffyg y cyfryw, rhodder y twrci mewn digon o ddwfr berwedig i'w orchuddio, a thyner y gorferw yn ofalus. Araf-ferwer am awr a hanner neu ddwy awr, yn ol ei faintioli; a gwneler saws gwyn, neu saws wystrys, caws llyffant, neu bersli, a thywallter dros yr aderyn. Dylai *ham*, bacwn, neu dafod, wedi eu berwi, gydfyned â'r ddysglaid hon.

DYSGLEIDIAU BLASUS HEB GIG.

Yn unol â'r hyn a ddangoswyd yn rhai o'r pennodau blaenorol; sef, fod mewn llawer o fwydydd llysieuol, ynghyd â llaeth, ŵyau, ymenyn, a chaws, ddefnyddiau sydd yn rhestru yn uwch na dim arall fel ymborth maethlawn a chryfhäol, ymdrechwn gadw ein haddewid yn nhudal. 115, i roddi cyfarwyddiadau i barotoi y cyfryw mewn modd fel ag iddynt fod yn flasus ac, yn hawdd eu treulio. O'u cymmharu â chig, y maent yn llawer cyfoethocach eu cyfartaledd o'r elfenau golosgaidd a bloreiol, tra y mae yn amlwg i bawb eu bod yn rhatach eu pris. Yr hyn y cŵynir o'i blegid yn gyffredin ydyw, y diffyg o amrywiaeth o honynt, ac nad ydynt yn cael eu blasuso yn chwaethus. Pe amddifadid rhai teuluyddesau o bytatw a blawd ceirch, lled dlawd fyddai rhestr dysgleidiau o lysieufwyd (a gadael bara allan) yn eu teuluoedd, er eu bod yn byw yn nghanol y wlad, gyda phob cyfleusdra iddynt dyfu faint a fynont o wahanol lysiau a thyfolion at eu gwasanaeth, a bod digonedd o laeth ac ŵyau i'w cael!

Brechdan Wyau a Bwydlys (*Egg and Salad Sandwich*).

Defnyddiau.—Bara ac ymenyn, ŵyau, mwstard, a berw, neu berw y dwfr (*water cresses*), gwylaeth (*lettuce*), pupyr, a halen.

Berwer ŵy, neu ddau, am ddeng munyd; yna rhodder hwynt mewn dwfr oer, plisger a thafeller hwynt ar eu traws, a maler y bwydlys yn lled fân. Torer brechdanau canolig o deneu, ac ar eu hanner taener tafelli o ŵy; Ysgeintier ychydig o bupyr a halen arnynt; yna gosoder bwydlys, a chauer ar y cyfan yn dŷn gyda'r hanner arall o'r fechdan. Pan nad oes bwydlys i'w gael, pwyer yr ŵy gyda halen, pupyr, ac ychydig o *gayenne*, a thaener ef rhwng brechdanau.

Defnyddir ffrwythau, cucummerau, gwraidd betys wedi eu tafellu a'u mwydo mewn winegr, neu mêr tyfol wedi ei ferwi a'i dafellu, a'u gosod rhwng brechdanau yn yr un modd.

BRESYCH, NEU BLOD-FRESYCH, GYDA SAWS GWYN.

Defnyddiau.—Dau neu dri o'r llysiau uchod, tafell o fara crasedig, a hanner peint o saws gwyn.

Ar ol tynu ymaith y dail gwywedig, a thori y bonyn yn glòs, gadawer y llysiau mewn dwfr a halen am awr. Yna rhodder y bresych mewn dwfr berwedig â halen ynddo; a phan y byddant wedi berwi wyth munyd, symmuder hwy i sosbanaid arall o ddwfr berwedig, a berwer ynddo am chwarter awr. Gwaghäer y sosban cyntaf, a llanwer o ddwfr poeth, a newidier y bresych iddo i ferwi am y chwarter awr olaf. Er bod hyn ychydig yn drafferthus, bydd y bresych gymmaint yn fwy tyner a *delicate* eu blâs i wneyd pryd o fwyd o honynt. Gan fod blod-fresych yn cymmeryd ond ugain munyd i ferwi, bydd eu newid unwaith yn ddigon. Craser tafell o fara, a rhodder ef ar waelod dysgl tyfolion; bydded 'ymenyn wedi ei doddi,' wedi ei wneyd gyda llaeth, yn barod, tywallter ychydig ar y *toast*, gosoder y llysiau yn ddestlus arno, a rhodder y gweddill o'r saws drostynt. Y mae llwyaid o winegr yn y saws yn welliant. Argymmhella Mrs. BEETON y gyfarwyddeb syml uchod er prawf o'r hyn a ellir ei wneyd, trwy goginiaeth dda, â'r llysiau cyffredin hyn.

CAWS.

Y mae caws yn un o'r defnyddiau mwyaf gwerthfawr at gynnaliaeth dyn, gan fod ychydig o hono, gyda bara, yn gwneuthur pryd o fwyd y gellir byw arno am oriau meithion, i un sydd yn cerdded llawer neu yn gweithio yn yr awyr agored. I eraill, gofyna *carbonate of potash* mewn rhyw ffurf neu gilydd cyn y bydd ei dreuliad yn foddhaol. Dywed Mr. MATTHIEU WILLIAMS, yr hwn sydd wedi astudio ei ansoddau yn drwyadl, y ceir hyn mewn ffrwythydd a llysiau, os bwyteir hwynt heb eu coginio; ac y mae hefyd i'w gael mewn llaeth newydd ei odro. Felly, os bwyteir bara a chaws, gofaler fod bwydlys, helogan (*celery*), neu ffrwythydd, i'w cymmeryd gyda hwynt. Pan y coginir caws, dylid cael llaeth ffres, neu fod ychydig o *bicarbonate of potash* yn cael ei roddi yn y llaeth a brynir yn y trefydd, cyn y bydd y ddysglaid yn hawdd ei threulio. Ac os defnyddir caws mewn isgell, fel

y gwneir yn aml ar y Cyfandir, gratheller ef yn fân, a rhodder ef yn yr isgell pan y byddo yn boeth.

PWDINAU CAWS.

Cyfarwyddebau Mr. Matthieu Williams.

I. *Defnyddiau.*—Chwarter pwys o gaws, hanner peint o laeth, ychydig o *bicarbonate of potash*, ŵy, llonaid llwy halen o flawd mwstard, pupyr, ychydig o *cayenne*, ac o bergneuen wedi ei rhathellu; dwy wns o ymenyn, ac o beilliad.

Cymmerer caws cartref, sef yr hyn a wneir o laeth teneu (blaenion)—os defnyddir caws Americanaidd, dewiser peth wedi sychu, a gratheller ef yn fân; cymmysger hyny o *carbonate of potash* ag a saif ar ddarn tair ceiniog, yn y llaeth. Yna rhodder y blawd, yr ymenyn, y caws, a'r mwstard, &c., a'r llaeth, mewn sosban. Poether yn araf hyd nes y bydd y caws wedi toddi. Curer ŵy neu ddau, a thywallter y cymmysgedd arno. Irer dysgl *tin* âg ymenyn; poether ef, ac arllwyser y cyfan iddo, a chraser neu ffrïer ef nes iddo dewychu drwyddo. Dylid ei anfon i'r bwrdd yn ddioedi, fel y gellir ei fwyta yn boeth.

II. *Defnyddiau.*—Bara, ymenyn, ŵy, peint o laeth, a chwarter pwys o gaws.

Torer brechdanau o fara ac ymenyn, gratheller y caws, a thaener ef arnynt; yna gosoder hwynt, y naill uwch ben y llall, mewn dysgl bastai. Curer yr ŵy, a chymmysger â'r llaeth; yna tywallter dros gynnwys y ddysgl. Gadawer iddo sefyll am awr i'r bara fwydo, a chraser am hanner awr mewn pobty canolig boeth.

CAWS A "HOMINY."

Defnyddiau.—Hanner pwys o *hominy*, hanner peint o laeth, a chwarter pwys o gaws.

Mwyder yr *hominy* mewn dwfr oer dros nos; yna berwer ef nes y bydd y dwfr wedi sychu i fyny. Chwanegeر y llaeth â'r caws wedi ei falu neu ei rathellu; cymmysger yn drwyadl, ac arllwyser y cyfan i ddysgl wedi ei hiro. Gosoder yn y pobty am ugain munyd.

Gwneir caws a reis, caws a *macaroni*, a dysgleidiau

cyffelyb, yn yr un modd; sef, parotoi y bwyd blawdiog yn gyntaf, grathellu y caws arno pan yn boeth, a'i goginio am ychydig amser.

CORBYS CHWAETHUS (*Savory Lentils*).

Defnyddiau.—Hanner pwys o gorbys, dwy wns o ymenyn, neu gigferion da, wnionyn, dwy lonaid llwy fawr o boethfysg (*curry powder*), a halen.

Mwyder y corbys mewn dwfr am dair awr; yna berwer hwynt yn dyner, ond nid i dori. Poether yr ymenyn mewn sosban, tafeller yr wnionyn yn deneu, a brownier ef ynddo. Cymmysger i mewn y poethfysg, neu yn niffyg hyny, chwarter llonaid llwy dê o bupyr, a'r halen. Rhodder y corbys i mewn, poether ac ysgydwer hwynt am ychydig funydau, ac anfoner y ddysglaid i'r bwrdd yn boeth.

CREMPOG CHWAETHUS (*Savoury Omelet*).

Defnyddiau.—Dau ŵy, dwy wns o ymenyn, llonaid llwy dê o flawd, hanner llonaid cwpan dê o laeth, ychydig o bersli, o deim, ac o wnionyn wedi ei falu yn fân.

Gwneler pwyfysgedd teneu o'r blawd a'r llaeth, a'r ŵyau wedi eu curo, a chymmysger hwy ynghyd, gan chwanegu ychydig halen a mymryn o bupyr *cayenne*. Todder yr ymenyn mewn padell ffrïo fechan lân; a phan yn boeth, tywallter y pwyfysgedd iddo. Cadwer y badell am bedwar munyd uwch ben tân clir; yna ysgeintier ar y grempog y pêrlysiau gyda'r ychydig o wnionyn. Plyger hanner y grempog dros yr hanner arall, a llithrer hi o'r badell i ddysgl boeth.

Nid ydyw *omelet* melus yn gwahaniaethu nemawr, ond rhoddi sugr neu aeron-gyffaeth *(jam)* yn lle y pêrlysiau.

CREMPOG 'SAGO' *(Sago Omelet).*

Defnyddiau.—Peint o laeth, dwy wns o *sago*, halen, ac wns o bêr-lysiau wedi eu malu (persli, sibol, a theim).

Cymmysger yr uchod â'u gilydd gydag ŵy, os dewisir, a rhodder mewn padell-ddyferion wedi ei hiro; craser am dri chwarter awr mewn pobty cymmedrol, a thröer hi gyda llwy ychydig weithiau cyn ceulo.

Gellir ei defnyddio un ai yn boeth neu yn oer; ond gwell ydyw yn oer, neu wedi ei hail-dwymno ychydig.

Gwneir crempogau tebyg gyda briwsion bara, neu *tapioca*, yn lle *sago*.

CUCUMER.

Defnyddir y cucumer yn gyffredin heb ei goginio. Ffurfia ddysglaid ddymunol wedi ei dafellu yn deneu, gyda halen a phupur arno, ac ychydig winegr, ac olew, os dewisir. Y mae rhai, hefyd, yn mwynhau wnionyn wedi ei dafellu gydag ef. Pilier y cucumer yn deneu, a dechreuer tori y tafelli bychain crynion o'r pen tewaf. Os cychwynir yn y bôn, bydd iddo flâs chwerw ac anhyfryd.

Y mae cucumer yn cydfyned â physgod, cig llo, cig oen, a mollt, a bwydlys. Gwneler brechdanau o fara ac ymenyn, a thafelli o gucumer, fydd wedi mwydo mewn gwinegr, rhyngddynt; a cheir eu bod yn ddymunol mewn tywydd poeth.

FFWNG CAWS LLYFFAINT (*Mushrooms*).

Wedi eu crasu. Defnyddiau.—Caws llyffaint, ymenyn, pupyr, a halen.

Dewiser rhai lled fawr ac agored i'w crasu. Pilier hwynt, a thorer y coesau yn fyrion; gosoder eu penau i lawr ar ddysgl neu blât, ysgeintier ychydig o bupyr a halen drostynt, rhodder darn bychan o ymenyn ar bob un, a chraser hwynt am ugain munyd mewn pobty cynnes. Anfoner hwynt i'r bwrdd yn boeth ar yr un ddysgl, gyda dysgl arall oddi tanodd.

Wedi eu hystiwio. Defnyddiau.—Ffyngoedd bychain, chwarter peint o laeth, llonaid llwy dê o flawd, hanner hyny o halen, ac ychydig bêrgneuen (*nutmeg*).

Pilier hwy yn fanwl, a rhodder hwy mewn dwfr oer am ychydig funydau; yna coder hwynt i *stewpan*, heb ddim o'r dwfr. Ysgeintier pupyr a halen drostynt, cauer arnynt, a gadawer hwynt ar y pentan am dri chwarter awr i ystiwio yn araf yn eu sudd eu hunain. Yna cymmysger y blawd a'r llaeth gyda'u gilydd, cyn eu rhoddi yn y *stewpan*, gydag ychydig bêrgneuen wedi ei rathellu. Berwer hwynt am dri munyd i dewychu.

Gwillon *(Asparagus).*

Defnyddiau.—Bwndel o willon, dyweder chwarter cant, halen, ychydig *carbonate of soda*, tafell o fara crasedig, ac 'ymenyn wedi ei doddi.'

Fel pob tyfolion eraill y mae gwillon, yn well o'u coginio yn ffres. Golcher hwynt mewn dwfr oer, a rhwymer mewn dau fwndel, gyda'r coesau wedi eu tori i'r un maint. Mewn hanner sosbanaid o ddwfr, rhodder llwyaid o halen a phinsiad o *carbonate of soda;* pan yn berwi, rhodder y gwillon ynddo, i ferwi am ugain munyd. Craser tafell o fara, gwlycher ef âg ychydig o'r dwfr o'r sosban, a thaener y gwillon arno, gyda'r penau gleision yn y canol. Tywallter 'ymenyn wedi ei doddi' a wnaed â llaeth ac yn dew, drostynt.

Gwraidd Betys *(Beetroot).*

I'w berwi.—Golcher y gwreiddiau yn ofalus, heb friwio y croen, rhag iddynt golli eu lliw prydferth. Rhodder hwynt mewn dwfr berwedig, a berwer, gyda chauad ar y sosban, am tua dwy awr. Os i'w defnyddio yn boeth, tyner y croen yn brysur, torer y gwraidd yn dafelli trwchus, ac anfoner i'r bwrdd gydag 'ymenyn wedi ei doddi.'

Bwydlys, Pickles, &c.—Berwer fel uchod, ond gadawer iddynt oeri cyn eu pilio a'u tafellu. Chwaneger gwinegr, pupyr, a halen; ond ni bydd eisieu hyn pan eu defnyddir yn unig fel addurniant *(garnish).*

I'w hystiwio.—Craser y gwreiddiau yn y pobty nes yn dyner; ar ol iddynt oeri, pilier a thafeller hwynt, a thywallter gwinegr drostynt mewn *stewpan*, gan chwanegu digon o gignodd i'w gorchuddio. Araf-ferwer y cyfan am chwarter awr. Pwyer tafell neu ddwy o'r gwraidd betys, a chymmysger âg ef hanner llonaid cwpan o hufen; arllwyser hyn i'r *stewpan*, poether y cyfan, ac anfoner i'r bwrdd yn boeth, neu wedi oeri, fel y dewiser.

Gwydd Lysieuol *(Vegetable Goose).*

Defnyddiau.—Mêr tyfol *(vegetable marrow)*, pedair wns o friwsion bara, pedair wns o wynwyn, tair llonaid llwy dê o saets, ŵy, pupyr a halen, ac ychydig laeth.

Berwer y mêr tyfol am hanner awr mewn dwfr a halen; yna coder ef i ddwfr oer, a philier. Torer y pen mwyaf ymaith, a thyner allan yr hadau. Gwneler segfwyd o'r briwsion, wynwyn, saets, pupyr, a halen, wedi eu cymmysgu âg ŵy ac ychydig laeth. Llanwer y mêr âg ef, rhwymer y pen yn ei le, a gosoder mewn tŷn iredig; ysgeintier blawd a briwsion drosto, a chraser nes y bydd wedi brownio. Anfoner saws afalau gyda'r ddysglaid chwaethus hon i'r bwrdd.

Gwneir pastai â'r uchod trwy roddi tafelli o'r mêr tyfol bob yn ail â segfwyd mewn dysgl, a'i gorchuddio â phasteiaeth, neu bytatw wedi eu pwyo; yna ei grasu am dri chwarter awr.

Helogan *(Celery)*.

Mwynheir y gwreiddiau hyn, heb eu coginio, gyda bara a chaws, neu fara ac ymenyn. Golcher hwynt yn lân, tyner ymaith y dail nesaf allan, a thorer yr helogan trwy ei chanol ar ei hyd, neu yn chwarteri, os yn fawr. Anfoner i'r bwrdd ar ddysgl, neu mewn *celery glass*, â hanner ei lonaid o ddwfr oer.

Defnyddir helogan yn fynych iawn mewn isgelloedd, i'w chwaethu; ac i'r pwrpas hwn, y mae y dail, neu yr hadau, mor gyfaddas a'r gwraidd pan nad ydyw i'w gael. Berwir hefyd mewn llaeth a dwfr, a bwyteir gyda saws gwyn.

Llymru.

Defnyddiau.—Pwys o flawd ceirch mân, hanner pwys o beilliad, dimeiwerth o 'furym gwneyd,' a llwyaid o sugr.

Cymmysger y blawdiau â'u gilydd, a gwneler pwyfysgedd *(batter)* teneu o honynt gyda dwfr clauar; yna rhodder y burym ynddo, gyda llwyaid o sugr. Gadawer iddo suro am dri diwrnod; gloewer y dwfr oddi arno, a hidler; yna berwer am chwarter awr, a bwytäer ef mewn llaeth. Rhodder yr un faint o ddwfr ag o'r blaen ar y gwaelodion, a gellir ei ddefnyddio mewn ychydig oriau.

Peleni Pytatw (*Potato Rissoles*).

Defnyddiau.—Pytatw wedi eu berwi a'u swtrysu; at

chwart o honynt, dau ŵy, wns o ymenyn, llwyaid o bersli wedi eu malu, pupyr a halen, llonaid llwy fawr o hufen, ac ychydig o friwsion bara.

Curer yr ŵyau, a rhodder hanner o honynt yn y pytatw gyda'r ymenyn, hufen, persli, pupyr a halen. Ar ol eu cymmysgu yn drwyadl, gwneler peleni o honynt. Am eiliad, trocher hwy yn yr ŵy, a gorchuddier pob rhan o honynt â briwsion bara; yna ffrïer hwynt mewn cigferion poeth.

PYTATW WEDI EU FFRIO.

Defnyddiau.—Pytatw, cigferion da, halen a phupyr.

Pilier a thafeller y pytatw yn deneu ar eu hyd; poether y cigferion mewn padell ffrïo, a rhodder y pytatw ynddo; ffrïer y tameidiau nes iddynt frownio ychydig ar y ddwy ochr. Mor gynted ag y byddant yn barod, coder hwynt ar bapur neu lïan poeth i'w sychu oddi wrth y dyferion, o flaen y tân; ac anfoner i'r bwrdd ar ddysgl boeth ar ol ysgeintio halen a phupyr drostynt.

Gellir ffrïo gweddillion o bytatw wedi eu berwi yn yr un modd, ond eu tafellu yn dewach na'r uchod.

RHYSYD CHWAETHUS (*Savoury Rice*).

Defnyddiau.—Hanner pwys o reis, dau wnionyn, persli, ychydig ymenyn, pupyr a halen.

Rhodder y rhysyd i fwydo am awr neu ddwy; yna cymmysger âg ef y wynwyn wedi eu malu, persli, ymenyn, pupyr a halen, a rhwymer y cyfan mewn llïan pwdin, gan adael digon o le i'r reis chwyddo. Berwer am dri chwarter awr, tyner y llïan, ac anfoner y pwdin i'r bwrdd ar ddysgl boeth.

'TOMATOES' WEDI EU CRASU.

Defnyddiau.—Wyth o *tomatoes*, dwy wns o ymenyn, briwsion bara, pupyr a halen.

Tafeller y *tomatoes* yn drwchus, a rhodder hwynt mewn dysgl ddofn gydag ychydig ymenyn, pupyr a halen, yn ol y blâs, gorchuddier y cyfan â briwsion bara, dyferer y gweddill o'r ymenyn ar ol ei doddi arnynt, a chraser mewn pobty cymmedrol boeth am ugain munyd neu hanner awr.

Uwd (*Oatmeal Porridge*).

Defnyddiau.—Chwarter pwys o flawd ceirch lled frâs chwart o ddwfr, a halen.

Pan y bydd y dwfr, gyda llwyaid o halen ynddo, yn berwi, ysgeintier y blawd ceirch iddo âg un llaw yn araf, fel na bydd yn glapiog, a thröer ef â llwy bren gyda'r llaw arall. Ar ol iddo ferwi fel hyn am ychydig funydau, gadawer ef ar y pentan am ugain munyd, neu hanner awr, i araf ferwi a thewychu, gan ei droi yn achlysurol. Pan yn barod, arllwyser ef i ddysgl, a gadawer iddo sefyll am bum munyd cyn ei fwyta. Cymmerir llaeth neu driagl yn gyffredin gydag ef.

Cymmysga rhai gwenith wedi ei falu drwyddo gyda'r blawd ceirch—hanner o bob un. Gwneir uwd o'r blawd hwnw yn unig gan eraill.

Wynwyn Yspaenaidd (*Spanish Onions*).

Defnyddiau.—Tri neu bedwar o wynwyn Yspaenaidd, a halen; a saws 'ymenyn wedi ei doddi.'

Pilier y croen lliwiedig ymaith; ac os bydd y wynwyn yn fawr, torer hwynt ar draws eu penau tua modfedd o ddyfnder. Rhodder hwynt mewn sosbanaid o ddwfr berwedig, gyda halen ynddo, a berwer hwynt nes y byddant yn dyner. Gwneler saws gwyn, neu ymenyn wedi ei doddi, gyda llaeth yn lle dwfr, a thywallter dros y wynwyn mewn dysgl tyfolion.

Tyfolion wedi eu hystiwio.

Y mae y cyfarwyddiadau canlynol yn gymmhwysiadol at foron, moron gwynion, pŷs, ffa, ffa Ffrengig, helogan, wynwyn, &c.

Parotöer hwynt fel arferol i'w berwi. Hanner-berwer hwynt, coder hwynt i hidlyr, a rhodder hwy mewn *stew-pan*, gyda chwpanaid o botes (*broth*), hanner un o hufen, ychydig halen a phupur; araf-ferwer nes eu coginio yn drwyadl. Os dewisir tewychu y saws, chwaneger blawd ac ymenyn ato.

LLYSIAU A THYFOLION.

Fe ddylai pob llysiau gwyrddion fod yn ffres pan eu coginir. Os na ellir eu dwyn yn syth o'r ardd, cadwer hwynt mewn lle oer, a rhodder bresych o bob math ar eu penau mewn dwfr a halen am awr, i'w clirio oddi wrth bryfed cyn eu berwi. Defnyddier dwfr meddal, yn hytrach na dwfr caled, i ferwi tyfolion; os na bydd i'w gael, chwaneger *carbonate of soda*—hanner llonaid llwy halen at ddau chwart o ddwfr, ac wns o halen. Rhodder pob tyfolion, oddi gerth pytatw, a ffa, neu bys sychion, mewn dwfr berwedig, a chadwer hwynt yn berwi heb gauad ar y sosban, er mwyn i'w lliw fod yn foddhaol. Ar ol eu berwi, coder hwynt i hidlyr i'w sychu, ac anfoner hwynt i'r bwrdd yn boeth.

Dadleua rhai fod stêmio tyfolion yn well na'u berwi, gan y byddant yn cadw eu blâs yn well, ac heb golli eu halion neillduol. Cymmer hyny fwy o amser, a dylid cadw y dwfr yn berwi yn ffyrnig yr holl amser.

Bresych (*Cabbage*).

Tyner ymaith y dail gwywedig, a thorer y bonyn yn glòs; yna hollter y bresych yn ddau neu yn bedwar rhan, yn ol eu maint. Golcher hwynt yn lân, a gadawer iddynt sefyll mewn dwfr a halen am awr. Rhodder hwynt mewn sosban helaeth, â digonedd o ddwfr a halen —ac ychydig o *soda*, os bydd y dwfr yn galed. Tyner y cauad pan y dechreua ferwi, a gwthier y bresych i lawr yn achlysurol. Berwer am hanner awr neu dri chwarter; coder hwynt i hidlyr (*colander*), a gwasger y dwfr allan gyda phlât. Anfoner i'r bwrdd mewn dysgl tyfolion gyda *drainer* ar ei waelod.

Blod-fresych (*Cauliflower and Brocoli*).

Dewiser rhai sydd â'r blodeu yn glòs, a gwynion eu lliw. Tyner y dail allanol, a thorer y bonyn yn wastad â'r dail. Gosoder hwynt mewn dwfr oer a halen am awr. Rhodder hwynt mewn sosban, â dwfr berwedig i'w gorchuddio, gyda llwyaid o halen ynddo, a berwer hwynt

heb y cauad am chwarter awr neu ugain munyd. Tyner y gorferw, rhag iddo anharddu y blodeu. Gwell iddynt ferwi yn gyflym am bum munyd, yna yn lled araf, a dylid eu codi i hidlyr mor gynted ag y byddant yn barod. Defnyddir 'ymenyn wedi ei doddi' yn aml gyda hwynt.

Ffa (*Beans*).

Defnyddiau.—Ffa, halen, saws persli.

Cymmerer ffa ieuaingc, a newydd eu casglu. Ar ol eu plisgo, rhodder hwynt mewn digon o ddwfr berwedig i'w gorchuddio, a chwaneger llwyaid o halen. Berwer hwynt, os yn ieuaingc, am ugain munyd, a phump neu ddeg munyd yn rhagor os yn hen. Coder hwy i hidlyr; gwneler hanner peint o saws persli, ac anfoner ef i'r bwrdd mewn *sauce tureen*. Mwynheir ffa yn aml gyda bacwn, yr hwn y gellir ei dori yn ddarnau bychain tew-ion; ac wedi eu ffrïo, rhodder hwynt ar y ffa.

Ffa Ffrengig (*French or Kidney Beans*).

Gofyna ffa Ffrengig ofal yn eu parotoad i'w berwi, onid ê byddant yn llinynog. Torer ymaith y ddau ben a'r llinynau o'r ochrau, pan nad ydynt yn ffa ieuaingc a thyner; yna tafeller hwy ar eu lled-draws (*slanting*), a rhodder hwy mewn dwfr berwedig gyda halen a *carbonate of soda*, fel y cyfarwyddwyd. Berwer hwynt heb gauad, nes y byddant yn dyner; yr hyn a welir pan ddisgynant i waelod y sosban. Coder hwynt i hidlyr; ac wedi eu trosglwyddo i ddysgl tyfolion, rhodder ychydig ymenyn ar y wyneb. Defnyddier 'ymenyn wedi ei doddi' fel saws.

Maip, neu Rwdin.

Pilier y croen ymaith yn lled dew, torer hwynt yn chwarteri, neu lai, a rhodder hwy mewn dwfr berwedig, gyda llwyaid o halen ynddo i ferwi am awr. Gan mai wedi eu swtrysu y maent oreu, coder hwynt i hidlyr, a gwasger y dwfr allan; yna rwbier hwynt trwy yr hidlyr gyda llwy bren i sosban. Chwaneger dwy wns o ymenyn, ychydig bupyr a *cayenne;* cymmysger uwch ben y tân, gyda hanner llon'd cwpan dê o laeth wedi ei dewychu â

llonaid llwy dê o flawd. Berwer am ddau funyd, arllwyser i gwpanau, gadawer hwynt i sefyll yn y pobtŷ am ychydig, a thröer hwynt allan ar ddysgl tyfolion.

Dysglaid dderbyniol, gyda chig oer, ydyw maip a phytatw wedi eu pwyo â'u gilydd, ar ol eu berwi ar wahân—un rhan o faip at ddwy o bytatw.

Mer Tyfol (*Vegetable Marrow*).

Lled fêrllyd ydyw y tyfol hwn i wneyd dysglaid ar ei ben ei hun; ond y mae yn cydfyned â chigoedd yn dda. Pilier, a berwer ef yn gyfan, os yn ieuangc; yna torer yn ei hanner, a thyner yr hadau o hono. Rhodder ef ar dafell o fara crasedig, a thywallter saws gwyn drosto. Cymmer o chwarter awr i ugain munyd i'w ferwi, yn ol ei faintioli.

Moron a Moron Gwynion (*Carrots and Parsnips*).

Crafer hwynt, a symmuder unrhyw ysmotiau duon oddi arnynt, yn gystal a'r gwyrddni o'r pen uchaf.' Torer hwynt ar eu hyd yn ddau neu yn bedwar darn, pan y byddant yn fawr ac yn hen. Rhodder hwy mewn dwfr berwedig, gyda halen ynddo, a berwer nes y byddant yn dyner. Gyda moron, yr arferiad Cymreig ydyw eu malu yn fân yn y sosban ar ol eu sychu, a rhoddi ychydig o ymenyn neu gigferion arnynt wrth eu dysglu. Os gyda chig wedi ei ferwi y maent i'w bwyta, y ffordd oreu ydyw berwi moron, moron gwynion, a maip yn y crochan gyda'r cig am awr a hanner, a'u gosod o'i amgylch ar y ddysgl.

Pwdin Pys.

Dysglaid a gymmerir yn aml gyda chig moch wedi ei ferwi ydyw hon. Mwyder peint o bys holltedig mewn dwfr meddal am ddwy awr; yna coder hwynt i gŵd lliän; a chwaneger pwys o bytatw wedi eu pilio atynt, ac ychydig halen. Berwer am ddwy awr; tröer y cyfan allan i lestr poeth, a phwyer hwynt. Anfoner 'ymenyn wedi ei doddi' i'r bwrdd gydag ef.

Pys Gleision.

Diblisger y pys pan ar fyned i'w defnyddio, a rhodder

hwynt mewn dwfr berwedig, gydag ychydig halen ac ysbrigyn o fintys. Na chwaneger *carbonate of soda*, gan ei fod yn gwneyd i'w croen hollti. Berwer hwynt heb gauad, am chwarter awr os yn rhai ieuaingc—a deng munyd yn rhagor os yn hen. Coder hwynt i hidlyr, a throsglwydder i ddysgl boeth ar ol iddynt sychu. Taener ychydig ymenyn ar eu gwyneb. Gellir defnyddio y dwfr y buant yn berwi ynddo i wneyd isgell.

Pytatw.

Cyfyd llawer o'r siomedigaethau ynglŷn â choginiad pytatw oddi wrth yr amrywiol fathau o honynt, a'r gwahaniaeth yn eu triniaeth y mae hyny yn galw am dano. Y mae rhai yn well wedi eu berwi, eraill wedi eu stêmio; rhai yn berwi yn well yn eu crwyn, eraill wedi eu pilio; coginir rhai mewn ugain munyd, eraill mewn hanner awr, tra y mae rhai y bydd yn rhaid eu crasu.

I'w ferwi.—Gofaler fod y pytatw sydd i'w coginio ar unwaith tua yr un faint a'u gilydd. Fel rheol gyffredin, y mae yn fwy cynnil berwi pytatw yn eu crwyn, os nad yn hen neu â blâs cryf arnynt; ond dylid eu golchi a'u glân-rwbio, a'u berwi yn araf, a thywallt y dwfr ymaith mor gynted ag y byddant yn barod, rhag iddynt 'dori' yn y dwfr. Ni ddylai y pytatw byth ferwi yn gyflym. Gorchuddier hwynt, pa un bynag ai wedi eu pilio ai peidio, â dwfr oer â halen ynddo; ac wedi iddynt ferwi am ugain munyd gyda'r cauad arnynt, treiddier fforch i un o honynt i weled a ydynt yn feddal. Tywallter y dwfr ymaith; rhodder y sosban ar y tân am ychydig funydau heb y cauad, ac ysgydwer hi fel y bydd y pytatw o'r gwaelod yn newid eu lle.

Pan y bydd eisieu eu cadw yn boethion am beth amser, gadawer y sosban ar y pentan, gyda llïan neu wlanen boeth dros y pytatw, a'r cauad heb fod yn glòs arni.

I'w stêmio.—Fe gymmer o hanner awr i dri chwarter i stêmio pytatw. Gosoder hwynt yn y rhan uchaf o'r sosban sydd i'r pwrpas, a chadwer y cauad yn dỳn arnynt trwy yr amser y byddant yn coginio, a'r dwfr oddi danodd yn berwi yn gyflym.

I'w swtrysu.—Pilier y pytatw, tyner ymaith bob ysmotyn

du, tafler hwynt i ddwfr oer, a berwer a sycher hwynt fel y cyfarwyddwyd; yna gweithier fforch drwyddynt yn ol a blaen yn y sospan nes y byddont yn swtrws, a chwaneger ychydig o laeth i'w rhwymo â'u gilydd. Coder hwynt i ddysgl tyfolion, tyner y fforch dros y wyneb, a brownier o flaen y tân. Modd mwy newydd na'r uchod ydyw defnyddio un o'r *potato mashers* sydd yn gwneyd y gwaith yn fwy cyflym a thrwyadl na'r uchod. Y mae y rhai mawr a dröir gyda *handle*, er eu bod yn costio rhai sylltau, yn fuan yn talu am danynt eu hunain, trwy eu bod yn swtrysu sosbanaid mewn tri munyd heb wastraffu dim o'r pytatw, y rhai a edrychant yn wŷn a deniadol; ac y mae rhai bychain i'w cael am ychydig brês a attebant y pwrpas llawn cystal i deulu bychan.

I'w crasu.—Dewiser pytatw mawrion blawdiog, a golcher hwy mewn dwfr clauar yn berffaith lân, am fod y croen yn aml yn cael ei fwyta. Craser hwynt yn y pobtŷ, neu ar y pentan, am ddwy awr, gan eu troi dair neu bedair gwaith. Anfoner hwy i'r bwrdd mewn llïan poeth ar ddysgl, ac ymenyn oer i'w canlyn.

I ferwi pytatw newydd.—Gwell ydynt newydd eu codi. Golcher a chrafer y croen ymaith; os yn rhy hen i wneyd hyny, berwer hwy yn eu crwyn. Rhodder hwynt mewn dwfr berwedig, gyda halen ynddo; a berwer hwynt o chwarter i hanner awr yn ol eu maintioli. Tywallter y dwfr, sycher y pytatw, a rhodder llïan wedi ei blygu drostynt, a'r cauad ar hanner y sospan, nes y byddant yn berffaith sych; yna doder hwy mewn dysgl boeth gydag ychydig ymenyn arnynt.

'Tomatoes.'

Mwynheir hwynt yn aml yn ffres, heb eu coginio, un ai gyda halen yn unig; neu gellir, ar ol eu tori yn eu hanner, daenu sugr coch, olew, mwstard, a gwinegr wedi eu cymmysgu â'u gilydd arnynt.

'Tomatoes' gyda Segfwyd (*Stuffed Tomatoes*).

Defnyddiau.—Chwech o *tomatoes*, ychydig o gig oer briwsion bara, caws llyffant, hanner wnionyn, cigferion neu ymenyn, pupyr a halen.

Maler dwy lonaid llwy fawr o gig oer, a'r un faint o friwsion bara, ychydig gaws llyffant, os i'w cael, onid ê cymmerer llonaid llwy dê o bersli a theim wedi eu mànu, a hanner wnionyn wedi ei falu, gyda phupyr a halen. Cymmysger y cyfan gyda'u gilydd, yna torer tafell dew oddi ar y *tomatoes*, a thyner allan yr hadau a'r dwfr o'u canol. Llanwer hwynt â'r segfwyd, a rhodder y dafell ar bob un yn ei hol. Gosoder hwynt ochr yn ochr mewn *jar* â chauad iddi, yn yr hon y rhoddwyd ychydig gigferion neu *salad oil.* Cauer arnynt, a chraser mewn pobtŷ poeth am ugain munyd. Dysglaid chwaethus a derbyniol ydyw hon.

FFRWYTHAU, AERON-GYFFAETH A CHLUDGEULED (*Jams and Jellies*).

Pe byddai yn bossibl i ni gael ffrwythau aeddfed a dilwgr ar hyd y flwyddyn, y mae yn debyg mai eu mwynhau yn eu perffeithrwydd cyntefig a fyddai yn fwyaf cydnaws â'n chwaeth, ac yn fwyaf llesol fel rhan o ymborth dynolryw, gan fod yn eu hamrywiaeth wahanol surion (*acids*) gwerthfawr, yn eu ffurf naturiol, y rhai a gollir i raddau mawr yn eu coginiad. Ceir ffrwythau yn y wlad hon ar yr adeg o'r flwyddyn y mae mwyaf eu heisieu, ond byr ydyw y tymmor y maent i'w cael am bris rhesymol. Er mwyn helaethu ein hystôr o honynt, angenrhaid ydyw eu cyrchu o wledydd eraill ; ac hefyd cyffeithio y rhai cartrefol.

Fferylliaeth cyffeithiad ydyw tynu y dwfr allan o'r ffrwyth, a dwyn i mewn rhyw elfen a'i ceidw rhag llygru. Berwi a wna y cyntaf, a sugr a ettyb fel *preservative.* Sugr gwyn ydyw y goreu i'r pwrpas ; ac y mae yn awr mor rad fel y gellir ei ddefnyddio yn hawdd yn mhob cyffeithiad, yn enwedig os bwriedir ei gadw am amser. Yn ngwneuthuriad gludgeuled, y mae yn bwysig cael y sugr goreu, neu ni ferwa byth yn glir, a thyner yr ysgum pan wedi berwi hanner yr amser.

Defnyddier sosban fawr agored, wedi ei hemliwio oddi mewn, yr hon a elwir 'padell cyffeithio.' Da fyddai cael cylch haiarn trybedd i godi y badell cyffeithio rhag gorwedd ar y tân. Y mae padell brês yn atteb yn dda, os

yn berffaith lân a gloew, i ferwi yr aeron-gyffaeth ynddo; ond gofaler na bydd dim yn sefyll ynddo i oeri.

Ceisier llestri â'r gwydrolch (*glaze*) yn ddifwlch oddi fewn iddynt i ddal y cyffaeth, a gorchuddier ef ar ol oeri â phapur gwyn neu bapur sidan wedi ei sicrhau yn awyr-dŷn gyda llinyn neu wŷn ŵy. Os canfyddir fod llwydni yn crynhoi ar y cyffaeth, bydd raid rhoi papur wedi ei dori i'r union faint, a'i fwydo mewn brandi, ar wyneb y cyffaeth cyn rhwymo papur àrall drosto. Pwysig ydyw fod y lle y cedwir ef yn sych, oer, ac awyrog. Effaith cam-goginiad neu ei gadw mewn lle poeth ydyw ym-weithiad yn y cyffaeth.

Casgler y ffrwythau ar brydnawn sych, a detholer rhai aeddfed a di-lwgr i'w cyffeithio. Cofier mai pwyso y ffrwyth y byddis. Y mae chwart cymmaint a phwys a hanner o ffrwythau caregog, a phwys a chwarter o'r lleill.

Er nad ystyrir hufenau a gludgeulau (*creams and jellies*) yn mysg angenrheidiau bywyd, rhestrir hwynt fel yr amrywiaeth mwyaf cymmeradwy o felusion a danteith-fwyd, ac y mae eu gwahanol ffurfiau a lliwiau yn addurn-iant destlus i'r bwrdd. Mwynhâ y claf ychydig gludgeul-ed yn aml, pryd nad all gymmeryd bwyd mwy sylweddol.

Nid oes dim yn anhawdd yn nghoginiad y pethau a ganlyn, y rhai a ddetholasom fel enghreifftiau o wahanol foddau, ond gofynant fanylder a gofal. Nid ydyw o un pwrpas ceisio eu gwneuthur os nad ellir rhoddi yr amser a'r sylw dyladwy iddynt.

Afalau

ydynt y mwyaf defnyddiol o holl ffrwythau Prydain Fawr, a'r rhai a gadwant hwyaf. Dirifedi ydyw y dysgl-eidiau a'r pwdinau a wneir o honynt. Mwynheir hwynt yn ammrwd fel ancwyn o'r fath oreu, a defnyddir hwynt yn feddygol mewn amryw ffyrdd.

I'w cadw.—Mewn ystafell sych, awyrog, ond heb heul-wen arni, gosoder yr afalau, ar ol sicrhau eu bod yn sych, ar astyllod y naill uwch ben y llall—pob math ar ei ben ei hun, ac heb fod yr afalau yn pwyso ar eu gilydd, onid ê byddant yn gwresogi ac yn llygru yn fuan. Edrycher

drostynt bob wythnos, gan ddefnyddio y rhai aeddfed, a thynu allan bob un sydd âg arwydd pydrni arno.

Yn ol y cyfarwyddeb canlynol, ceir gludgeuled, a'r hyn a elwir 'caws afalau.'

Gludrwyth Afalau (*Apple Jelly*).

Defnyddiau.—Saith pwys o afalau pobi (o liw coch, os gellir), pedwar suryn ; ac at bob peint o sûdd, rhodder tri chwarter pwys o sugr gwyn.

Pilier a thorer yr afalau fel y ceir y dincodynau allan yn glir; rhodder y darnau mewn padell cyffeithio â dwfr oer i'w gorchuddio, a dim rhagor. Berwer a thröer hwynt gyda llwy bren yn achlysurol. Digroener pedwar suryn mor deneu fel na bydd ond y melyn yn cael ei dori, a rhodder ef at yr afalau, yna chwaneger sûdd tri o honynt wedi ei hidlo. Araf-ferwer y cyfan, nes y bydd yr afalau yn feddal. Ystrenier yn araf wrth y tân trwy gŵd llïan, neu ogr rhawn mân, ond na wasger ef; yna mesurer y gludrwyth. Rhodder sugr ato, a berwer am ugain munyd, neu nes y croena y wyneb, pan roddir llwyaid ar blât i oeri. Tywallter ef yn boeth i gwpanau bychain.

Caws Afalau (*Apple Cheese*).

Cymmerer yr hyn a weddillir o'r afalau uchod; ac ar ol tynu allan y croen suryn, rhwbier ef trwy ogr neu *potato masher*. Pwyser ef ; ac at dri phwys, rhodder dau bwys o sugr a sudd suryn. Berwer am hanner awr, gan ei droi yr holl amser ; yna tywallter i *jars*. Bydd yn ddigon cadarn i'w droi allan, a'i dori â chyllell.

I Ddefnyddio Afalau Man.

Gellir gwneyd gludgeuled rhagorol o afalau bychain aeddfed, nad ydynt yn werth eu pilio, trwy gymmhwyso y cyfarwyddeb uchod atynt. Sycher hwy yn lân, torer yn chwarteri, a thyner y penau a'r bônau ; ni fydd eisieu eu pilio na thynu y dincodynau. Cymmerer saith pwys o honynt, gyda thri chwart o ddwfr, araf-ferwer am ddwy awr, ac ystrenier yn ofalus, heb wasgu y ffrwyth. Gadawer iddo sefyll am noson, yna tywallter i sosban, heb aflonyddu y gwaelodion. Rhodder croen a sudd tri suryn

canolig ynddo, a sugr yn ol tri chwarter pwys at bob peint o sûdd. Ni thâl y gweddill o'r afalau i'w coginio mewn un modd.

Afalau mewn Gludgeuled Coch (*Apples in Red Jelly*).

Defnyddiau. — Wyth o afalau mawrion, suryn, tri chwarter peint o ddwfr, hanner wns o geulednur (*gelatine*) clowsenau, hanner pwys o sugr gwyn mân, ychydig ddyferynau o *cochineal*.

Pilier yr afalau, a chymmerer allan y canol fel *tunnel* heb eu tori, rhodder yn mhob un ddwy glowsen a chymmaint o'r sugr ag a ddaliont. Gosoder hwy mewn dysgl lled ddofn, heb eu bod yn cyffwrdd â'u gilydd, gyda'r gweddill o sugr, sudd suryn, a'r dwfr. Cauer arnynt, a chraser hwynt am hanner awr, neu ragor. Coder pob un fel y bydd wedi meddalhau, cyn iddo dori, a rhodder ar ddysgl wydr. Hidler y surfedd i sosban emliwiedig, rhodder croen suryn, y ceulednur toddedig (dylid rhoddi hwn i fwydo mewn cwpanaid o ddwfr oer cyn dechreu trin yr afalau) wyth clowsen, a chwaneg o sugr os bydd eisieu. Berwer nes y bydd yn glir, lliwier â'r *cochineal*, ac ystrenier trwy fwslin tew i lestr bychan; ac ar ol iddo led-oeri, tywallter ef i'r ddysgl o gwmpas yr afalau. Dranoeth—o herwydd arferiad cogyddesau ydyw gwneyd gludgeuled y diwrnod cyn y bydd ei eisieu, er mwyn sicrhau iddo galedu, curer gwyn ŵy gydag ychydig sugr nes y bydd yn syth, a gosoder peth o hono ar ben pob afal fel addurniant i'r ddysglaid.

Aeron-gyffaeth Bricyll (*Apricot Jam*).

At bob pwys o ffrwyth, ar ol ei ddigaregu, rhodder tri chwarter pwys o sugr gwyn.

Casgler y ffrwyth, pan yn berffaith aeddfed, ar ddiwrnod sych; rhwyger y bricyll yn agored, a thyner y ceryg allan, yna pwyser hwynt, a thaener y darnau ar ddysgl, gyda'r croen yn isaf. Rhodder hanner y sugr wedi ei fànu drostynt. Gadawer hwy felly dros nos, yna rhodder hwynt, gyda'r gweddill o'r sugr, mewn padell cyffeithio, a berwer y cyfan am ugain munyd. Hollter

hanner y ceryg, di-groener y cnewull, a chwaneger hwy at y cyffaeth ar ol ei ysgumio yn glir.

AERON-GYFFAETH EIRIN (*Plum Jam*).

Dilyner y cyfarwyddiadau uchod gydag eirin mawr—megys Ffowc Prys, Orleans, &c., gan ddi-groeni y rhai y dymunir eu cael o liw clir. At gyffeithio rhai mànach, gwneler fel y canlyn:—

DAMSONS.

Defnyddiau.—Wyth pwys o eirin, a chwe phwys o sugr.

Rhodder y cyfan mewn padell cyffeithio, gyda chwpanaid o ddwfr. Bydd eisieu gofal gyda'r cyffaeth hwn, i'w droi o hyd rhag iddo losgi, wrth fod ynddo gymmaint o geryg. Y mae yn well ei flâs gyda cheryg ynddo; felly, gadawer eu hanner, a thyner y lleill tra y bydd yn berwi. Rhodder llwyaid o'r cyffaeth ar blât ar ol iddo ferwi am hanner awr ; ac os ffurfia croen ar ei wyneb pan yn oer, bydd yn barod, onid ê rhodder prawf arno yn yr un modd bob pum munyd wed'yn.

Y mae rhai eirin mân mor surion fel y bydd raid rhoddi pwys o sugr at bob pwys o'r ffrwyth ; ond gellir ei brofi wrth fyned yn mlaen, a'i felysu yn ol yr archwaeth.

COSTRELU EIRIN NEU FFRWYTHAU AEDDFED.

Gofaler fod y ffrwyth yn berffaith gyfa a di-lwgr. Llanwer poteli sychion, ceglydain, âg ef; ysgydwer hwynt yn aml tra yn llenwi, er mwyn iddynt ddal cymmaint ag sydd modd. Rhwymer chwysigen yn llac ond yn awyrdŷn dros eu penau. Gosoder y costrelau mewn crochanaid o ddwfr oer, gyda gwair rhyngddynt i'w cadw yn eu lle; twymner y dwfr yn raddol, a berwer yn araf am chwarter awr. Os bydd perygl i'r chwysigen hollti, rhodder gwaell ynddo. Tyner y crochan oddi ar y tân, ond gadawer y poteli ynddo nes y bydd y dwfr yn oer. Symmuder y chwysigen, a thaener sugr gwyn wedi ei bowdro dros y ffrwyth. Sicrhäer etto yn awyrdŷn gyda chwysigen neu gorcyn, a chadwer y costrelau mewn lle sych, heb fod yn boeth.

Costrelu Ffrwythau Gwyrddion.

Casgler eirin Mair, rhyfon, ceirios (*cherries*), neu mafon pan yn wyrddion neu anaeddfed, ond yn hollol sychion. Gofaler eu pigo yn lân heb eu briwio. Rhodder hwy mewn poteli sychion; ac ar ol eu llenwi, llosger *match* yn nghêg pob potel i ddifa yr awyr ynddo. Bydded corcyn newydd wrth law sydd yn ffitio y botel yn dda, a rhodder ef i mewn yn union y tyner y fagdan ymaith. Rhodder y poteli mewn pobtŷ lled oeraidd, a gadawer hwynt yno nes i'r ffrwyth grebachu y bedwaredd ran. Tyner hwynt allan, na agorer y poteli, ond gyrer y cyrc i mewn yn dynach, a rhodder ystòr (*rosin*) toddedig arnynt.

Aeron-gyffaeth Eirin Mair (*Gooseberry Jam*).

Defnyddiau.—Pedwar pwys o ffrwyth, tri phwys o sugr.

Tyner y penau a'r bonau, a rhodder y ffrwyth mewn padell cyffeithio, â chwpanaid o ddwfr oer ynddo; gwylier ef, a thröer yn achlysurol, nes y dechreua ferwi; yna, tröer ef o hyd yn gyflym, a sylwer ar yr amser pan y berwa trwyddo; deng munyd o'r amser hwnw, rhodder y sugr i mewn; a phan y dechreua ferwi dros ei holl wyneb etto, cyfrifer saith munyd, yna tyner ef oddi ar y tân.

Dywedir fod y dull Allmaenaidd hwn yn ddi-siom i sicrhau cyffaeth da, heb iddo leihau nemawr, ac yn cadw blâs y ffrwyth yn dda, os dilynir yr hyfforddeb yn fanwl.

Aeron-gyffaeth Mafon, Rhyfon Cochion, a Rhyfon Duon.

Y naill a'r llall ar wahân, neu gymmysgedd o honynt, a wneir yn ol yr hyfforddeb ddiweddaf; a chynllun syml o gael dwy gwpanaid neu dair o gludrwyth o bob un o honynt, os ewyllysir, er mwyn amrywiaeth, fyddai rhoi peint o ddwfr at bob pedwar pwys o ffrwyth, yn lle cwpanaid, a chodi y gludrwyth o'r badell 'pan wedi gorphen berwi, a'i ystrenio trwy lïan, neu ogr mân. Yna, rhodder y cyffaeth mewn *jars* mor gynted ag y bydd modd; ac wedi iddo oeri, gosoder papur gwyn wedi ei wlychu mewn brandi i orwedd ar y cyffaeth, ac i ffitio yn glòs oddi fewn i'r *jar*, a rhwymer papur arall i'w gorchuddio. Ar y diweddaf, bydd teuluyddes drefnus yn ysgrifenu

enw y cyffaeth, a'r flwyddyn y gwnaed ef, gan ofalu peidio gwneyd twll yn y papur wrth wneyd felly.

MARMALADE.

Defnyddiau.—Chwech o eurafalau Seville, tri chwart o ddwfr, a phum pwys o sugr gwyn.

Tafeller yr eurafalau mor deneu ag sydd modd, a rhodder y dincod mewn cawg fechan â dwfr oer i'w gorchuddio. Gadawer i'r ffrwyth sefyll mewn tri chwart o ddwfr oer am bedair awr a'r hugain.

Dranoeth, rhodder y sûdd oddi ar y dincod at yr eurafalau, a berwer y cyfan yn araf am ddwy awr ; yna chwaneger y sugr, a berwer am awr a chwarter yn gyflym wedi hyny. Tywallter i *jars*, gan ranu y croen, yr hwn a ddylai fod yn berffaith glir, rhyngddynt yn gyfartal. Y mae y cyfarwyddeb rhagorol hon y symlaf a'r rhataf a gawsom erioed i wneyd *marmalade.*

AERON-GYFFAETH MEFUS (*Strawberry Jam*).

Defnyddiau.—Pedwar pwys o fefus, tri phwys o sugr gwyn, a pheint o sudd rhyfon cochion wedi ei gymmysgu â thri chwarter pwys o sugr.

Mefus o liw coch disglaer ydyw y goreu i'w cyffeithio. Taener hwynt ar ddysgl lydan, â'r sugr drostynt am ddeuddeg awr. Arllwyser hyn i badell cyffeithio i'w rhoddi ar y tân ; a phan y bydd y sugr wedi toddi, chwaneger sudd rhyfon cochion fel uchod. Berwer y cyffaeth am ugain munyd, tyner yr ysgum, ond na thröer ond hyny sydd raid i'w rwystro rhag llosgi, er mwyn i'r ffrwyth fod mor gyfa ag sydd yn bossibl.

Gwneir cyffaeth mafon yr un modd.

AERON-GYFFAETH MWYAR DUON (*Blackberry Jam*).

Defnyddiau.—Chwe phwys o fwyar duon, dau bwys o afalau neu eirin, a chwe phwys o sugr.

Casgler y ffrwyth yn gynnar ac ar dywydd sych—y mae y rhai cyntaf i aeddfedu yn rhagori mewn maintioli a blâs ar y diweddaraf. Gan fod mwyar duon ar eu penau eu hunain yn lled ferfedd, dymunol ydyw rhoddi afalau neu eirin surion, a'u berwi ar wahân am hanner

awr; yna, rhodder yr afalau a'r sugr at y mwyar duon, a berwer y cyfan am ugain munyd. Triner ef wedi hyn yr un modd ag a gymmhellir i 'Gyffaeth Mafon, &c.'

Gludrwyth Mwyar Duon *(Blackberry Jelly)*.

Defnyddiau.—At bob peint o sudd, pwys o sugr.

Rhodder y ffrwyth mewn padell cyffeithio, ac union ddigon o ddwfr oer i'w gorchuddio. Berwer am awr, yna gadawer mewn llïan teneu, neu ogr rhawn, i ystrenio, yr hyn a gymmer rai oriau. Mesurer y sudd, a berwer ef gyda sugr yn gyflym am ugain munyd. Rhodder llwyaid ar blât i oeri, i edrych a wna croen ffurfio ar ei wyneb; pan y gwna hyn, bydd y gludrwyth wedi berwi digon. Y mae gludrwyth afalau a'r uchod yn gymmysg yn dda.

Aeron-gyffaeth Rheonllys *(Rhubarb Jam)*.

Defnyddiau.—Wyth pwys o reonllys, chwe phwys o sugr (*crushed lump*), dau suryn, a dau wns o sinsir cyfan.

Sycher y ffrwyth, pilier, os yn hen, a thorer yn ddarnau tua dwy fodfedd o hyd, a hanner modfedd o drwch; cymmysger y sugr âg ef, a gadawer am bedair awr ar hugain. Coder y ffrwyth ar ddysgl, a rhodder y sudd ar y tân, gyda'r croen suryn wedi ei dori yn deneu, a'r sinsir wedi ei ysigo—y ddau wedi eu rhwymo mewn darn o fwslin. Berwer am ugain munyd, ac ysgumier ef. Yna, chwaneger y ffrwyth, ac araf ferwer am chwarter awr. Na throer ond yn achlysurol, er mwyn peidio tori y ffrwyth, yr hwn sydd dlysach i'r bwrdd yn gyfa; ac y mae cyffaeth rheonllys wedi ei wneyd yn y modd yma yn rhestru gyda rhai o'r goreu gyda the. Tyner y cwd mwslin, a thywallter y cyffaeth i *jars*. Ni ddisgwylir i'r cyffaeth hwn gadw am ond ychydig fisoedd.

Gludrwyth Rheonllys *(Rhubarb Mould)*.

Cymmerer rheonllys pinc (*forced*), torer yn ddarnau, ac ystiwier ef gyda digon o sugr i'w felysu; cymmysger dwy lonaid llwy fawr o *corn flour* mewn ychydig ddwfr oer, a rhodder ef at y rheonllys pan y byddant yn dyner. Troer ar y tân nes y bydd y cyfan wedi tewychu, ac arllwyser ef i fold. I'w fwyta yn oer gyda cwstard neu hufen.

Rheonllys wedi ei ystiwio.

Torer y rheonllys yn ddarnau hir, tua chwe modfedd, pilier hwy, os yn hen, a rhodder mewn dysgl bastai gyda chwpanaid o ddwfr oer a sugr mân. Gorchuddier â phlât, a gosoder mewn pobty cymmedrol i ystiwio. Pan yn dyner, rhodder o'r neilldu i oeri, ac anfoner i'r bwrdd ar ddysgl wydr, gyda'r sudd. Y mae yn cydfyned yn dda gyda gwyngyffaeth, neu bwdinau llaeth.

GLUDRWYTH RHYFON COCHION (*Red Currant Jelly*).

Defnyddiau.—Rhyfon cochion: at bob peint o'r sudd, rhodder pwys o'r sugr gwyn goreu.

Casgler y ffrwyth pan yn aeddfed, piger ef yn ofalus oddi wrth y brigau, rhodder mewn cawg, a'r cawg, ar ol ei orchuddio, mewn sosbanaid o ddwfr cynnes ar y pentan, heb i'r dwfr dd'od o fewn dwy fodfedd i ymyl y cawg, nes y llifa y sudd yn rhwydd. Yna, tywallter y cyfan trwy ogr rhawn, a gadawer y sudd i ddyferu, heb wasgu y rhyfon ond ychydig. Ystrenier ef wed'yn trwy lïan glân, mesurer, a rhodder ef mewn padell cyffeithio. Maler y sugr yn fân, a phoether ef yn y pobty; ac ar ol i'r sudd ferwi am bum munyd, a chael ei ysgumio yn dda, ysgydwer y sugr poeth i mewn yn araf, a throer gyda llwy bren tra y byddys yn ei roi. Pan y bydd y cwbl ynghyd, berwer yn gyflym am chwarter awr, ac ysgumier, os bydd yn angenrheidiol; tywallter ef i gwpanau, a gorchuddier â phapur sidan, wedi ei wlychu â gwyn ŵy. Y mae y lliw yn dlysach pan y rhoddir hanner y rhyfon yn wynion. Canmolir y gludrwyth hwn yn uchel.

Defnyddir yr uchod gydag ysgyfarnog rhostiedig, neu wedi ei ffrillio, yn gystal ag fel chwegfwyd.

Rhag gwastraffu yr hyn sydd yn ngweddill o'r rhyfon, gwneler cyffaeth ail raddol o honynt, gyda mafon neu reonllys, neu hanner o bob un a sugr—pwyser y ffrwyth, a rhodder tri chwarter pwys o sugr at bob pwys; berwer am ugain munyd.

GLUDGEULED (*Jelly*).

Ar wahân oddi wrth ffrwythau yn ceulo ar ol berwi y gwlybwr o honynt, a gwneir gludgeuled yn gyffredin

gyda physglud (*isinglass*), ceulednur (*gelàtine*), wedi eu parotoi i'r pwrpas, neu yr hyn a geir o'r un natur trwy hir ferwad o ranau cyhyrog a gewynog o gig, megys traed lloi, &c.

Y modd rhataf a lleiaf o drafferth ynglŷn âg ef i wneyd gludgeuled a welsom etto, yw defnyddio y *Chelsea Table Jellies*, a werthir mewn calenau am 4c., gyda'r rhai nid oes eisieu ond tywallt dwfr cynnes arnynt, yn ol y cyfarwyddyd; ac ar ol iddynt doddi, eu trosglwyddo i foldiau (*moulds*) i geulo. Y mae amrywiaeth o honynt, gyda blâs suryn, mafon, *vanilla*, &c. Rhoddwn yr enghraifft ganlynol o'r modd y gellir eu harddu i'r bwrdd.

Gludgeuled Eurafalau gyda thafelli o'r ffrwyth ynddo.

Defnyddiau.—Un *Chelsea Table Jelly* (*orange*), pedwar o eurafalau, chwarter pwys o sugr gwyn, peint a chwarter o ddwfr.

Berwer y sugr a chwarter peint o'r dwfr, ac ysgumier nes y bydd yn berffaith glir. Pilier yr eurafalau yn lân, a gwahaner y cylchranau bychain heb dori y croen; rhodder hwynt yn y surfedd i araf ferwi am bum munyd, hanner ar unwaith; coder hwynt ar blât, a gadawer iddynt oeri, a chwaneger y surfedd at y peint o ddwfr cynnes a roddwyd ar y ceuled. Rhodder dysgl bastai, neu powl, i sefyll mewn dwfr oer dros ei phen; a phan y bydd y gludgeuled yn oer, tywallter ychydig i mewn i galedu; yna, gosoder darnau o'r eurafalau fel yr edrychont yn dlws pan y bydd y gludgeuled wedi ei droi allan; tywallter digon o'r gwlybwr i fewn etto i'w gorchuddio; a phan y bydd hwnw wedi sadio, rhodder etto res o'r tafellau o gwmpas y ddysgl, a llanwer ef i fyny gyda'r gweddill o'r gludgeuled. Pe gosodid y ddysgl i sefyll mewn dwfr oer, yn niffyg rhew, yr hwn, wrth gwrs, a wnai ei waith yn gynt, a gadael y *jug*, gyda'r gludgeuled ynddo, mewn cegin lle y bydd tân, nes y bydd ei eisieu ar y gwahanol adegau uchod, ni chymmerai gymmaint o amser i gwblhau y gwaith. Yr un dull a arferir i wneyd pob gludgeuled gyda ffrwythau, sef swp o rawnwin, rhyfon, mefus, &c., a'r moldiau o gludgeuled a gwyngyffaeth bob yn ail haen megys.

GLUDGEULED LLAETH (*Milk Jelly from Cow-heel*), *a'r cig i'w anfon i'r bwrdd gyda saws wynwyn.*

Defnyddiau.—Troed buwch, chwart o laeth, ychydig sinamon a sugr, a hanner peint o saws wynwyn.

Golcher y troed yn lân, a thorer yn ddarnau bychain; rhodder y cyfryw mewn cawg neu sosban, gyda llaeth a dwy fodfedd o frigyn sinamon. Cauer arno yn glòs, ac ystiwier mewn pobtŷ cymmedrol, am o leiaf dair awr. Yna, ystrenier y llaeth i lestr, a meluser yn ol y blâs. Tywallter i fold i oeri, pryd y dylai droi allan yn ffyrf.

Gwneler saws wynwyn yn ol y cyfarwyddeb yn t.d. 201, a rhodder y darnau o droed ynddo i boethi. I'w ddysglu, coder y darnau ar ddysgl boeth, a thywallter y saws drostynt.

GLUDGEULED LLAETH A WYAU (*Honey-comb Shape*).

Defnyddiau.—Chwarter wns o geulednur (*gelatine*), tri ŵy, llonaid cwpan dê o sugr gwyn, hanner peint o laeth, hanner llonaid llwy dê o *essence of vanilla*, neu rhyw *flavouring* a ddewisir.

Mwyder y ceulednur am awr mewn dwfr oer; yna, rhodder ef gyda'r sugr a'r llaeth mewn sosban emliwiedig, a churer y cyfan uwch ben y tân nes i'r ceulednur doddi, ond na adewer iddo ferwi. Rhodder mold i sefyll mewn dwfr oer. Torer yr ŵyau yn ofalus, a gwahaner y gwynau ar blât, a'r melynau i gwpan; ac ar ol cymmysgu y diweddaf, rhodder hwynt yn y sosban. Curer y gwynau gyda chyllell nes y byddont yn sŷth—y mae pinsiad o halen neu sugr yn gynnorthwy i hyn—chwaneger hwynt at gynnwys y sosban, cymmysger hwynt â'u gilydd ychydig (os tröer llawer arnynt, fe farweiddia yr wyau); arllwyser y cyfan i fold, a gadawer iddo oeri. Gofaler na bydd yn berwi o gwbl. Pan y gwneir gludgeuled ar dywydd poeth, gwell fyddai rhoi rhagor o geulednur, er mwyn sicrhau ei fod yn ddigon ffyrf i droi allan.

GLUDRWYTH CEULEDNUR (*Gelatine Jelly*).

Defnyddiau.—Wns o geulednur, hanner pwys o'r sugr goreu, llonaid llwy dê fechan o sur cedron (*citric acid*), a chwarter peint o win (*sherry* neu *raisin*).

Mwyder y ceulednur mewn hanner peint o ddwfr oer am dair awr; yna, chwaneger y sur cedron a'r sugr. Tywallter arno beint a chwarter o ddwfr berwedig, a thröer nes y bydd y cyfan wedi toddi. Pan yn oer, rhodder y gwin i mewn; arllwyser y cyfan i fold chwart fydd wedi sefyll mewn dwfr oer am beth amser. Os gwneir y gludgeuled hwn yn ofalus, bydd yn ddigon clir heb ei ystrênio. Pe dymunid ei glaeru yn ddisglaer, dilyner y cyfarwyddiadau i hyny yn y nesaf.

Gludgeuled Traed Llo (*Calf's Feet Jelly*).

Defnyddiau.—Dau droed, tri chwart o ddwfr, dau suryn, dau ŵy, chwe wns o'r sugr goreu, pedair clowsen, ychydig sinamon, chwarter peint o win (*sherry* neu *raisin*).

Ysgaldier y traed, hollter pob un yn bedwar darn, tyner ymaith y brasder rhwng y bodiau, a golcher y darnau yn ofalus mewn dwfr cynnes; wedi hyny, rhodder hwy mewn sosban, gyda thri chwart o ddwfr oer, ar y tân, tyner y gorferw yn fanwl pan y dechreua ferwi, ac araf ferwer ef am chwe awr i hanner ei swm. Yna, ystrênier y gludrwyth trwy hidlyr mân i lestr, a gosoder ef mewn lle oer i geulo. Da fyddai ei fesur fel y byddys yn ei hidlo, er mwyn gwybod pa faint o sugr i roi ynddo.

I'w glaeru.—Cymmerer ymaith bob dyferyn o frasder oddi ar y wyneb, a rhodder y gludrwyth mewn sosban emliwiedig, gan adael y gwaelodion ar ol. At chwart dylid cael croen a sudd dau suryn—y croen yn deneu, a'r sudd wedi ei hidlo—chwe wns o sugr, pedair clowsen, modfedd o rhisglyn sinamon, a gwynau dau ŵy; ni bydd eisieu y melynau, ond da cael y plisg wedi eu curo gyda'r gwynau. Curer y cyfan uwch ben y tân am bum munyd, yna gadawer ef yn llonydd nes y berwa; gwylier rhag iddo ferwi drosodd. Wedi iddo ferwi am ddeng munyd, rhodder y cauad arno, symmuder i'r pentan heb ei ysgwyd, a gadawer nes y bydd y croen tew arno yn ymagor yn mhen tuag ugain munyd. Cymmerer llïan glân wedi ei wlychu mewn dwfr poeth, rhwymer ei gonglau wrth bedwar troed cadair wedi ei droi i fyny ar fwrdd, gosoder powl oddi danodd, ac arllwyser cynnwys y sosban i'w ganol. Fe ffurfia y croen tew *filter* arno; ac wedi i'r gludgeuled

redeg trwodd, rhodder ef bob yn llwyaid drwyddo yr ail waith, ac os nad yn berffaith glir y drydedd waith, yna chwaneger y gwin. Gosoder mold i sefyll mewn dwfr oer am ychydig, yna gwaghäer hi; a phan y bydd y gludgeuled yn oer, tywallter ef iddi yn ofalus, a gosoder ef mewn lle oer i geulo. Bydd yn fwy cadarn i'w droi allan os mewn rhew yr oerer ef. I'w addurno gyda ffrwythau, &c., gwel y sylwadau ar "Gludgeuled Eurafalau."

Grwysfwyd (*Gooseberry Fool*).

Defnyddiau.—Chwart o eirin Mair gwyrddion, hanner pwys o sugr, hanner peint o hufen.

Tyner y penau a'r bonau o'r ffrwyth, ystiwier gyda'r sugr mewn *jar* yn y pobty nes yn dyner, diwisger trwy ogr rhawn i ddysgl; ar ol iddo oeri, cymmysger yr hufen âg ef, ac anfoner i'r bwrdd mewn dysgl wydr. Fe drinir mafon a rhyfon yn y modd hwn hefyd.

Gellyg wedi eu crasu (*Baked Pears*).

Defnyddiau.—Chwech o ellyg pwrpasol i'w coginio, hanner pwys o sugr, suryn, chwech o glowsenau, ac o *allspice*, peint o ddwfr.

Pilier y gellyg, torer yn chwarteri, gan adael y bonau, a thyner y dincod; yna, rhodder hwynt gyda'r sugr, croen a sudd y suryn, y chwaethon a'r dwfr, mewn *jar* â chauad iddi, a gosoder hi mewn pobty cymmedrol am bum awr. Tyner y croen suryn allan; ac ar ol oeri, trefner y gellyg mewn dysgl wydr, a thywallter y surfedd drostynt.

Gwyn-gyffaeth (*Blancmange*).

Defnyddiau.—Pedair llonaid llwy fawr o saethwraidd (*arrowroot*), neu *cornflour*, peint a hanner o laeth, tair deilen llawryf (*laurel*), neu groen hanner suryn, a sugr yn ol y blâs.

Cymmerer digon o'r llaeth i gymmysgu y blawd yn drwyadl, rhodder y gweddill ar y tân gyda'r dail, neu groen suryn ynddo i'w bêr-chwaethu, ac o ddeutu tair wns o sugr. Wedi iddo ferwi, ystrenier ef at y cymmysgedd; yna, berwer y cyfan am saith munyd, gan ei droi yr

holl amser. Llanwer mold â dwfr oer am beth amser, neu irer hi âg olew (*salad oil*). Tywallter y gwyn-gyffaeth iddi, a gadawer iddo oeri; pan yn berffaith galed, troer ef allan ar ddysgl; a rhodder o'i gwmpas ffrwyth wedi ei ystiwio, neu addurner âg aeron-gyffaeth.

Gwyn-gyffaeth wedi ei amryliwio.

Defnyddiau.—Wns o geulednur, peint a hanner o laeth, hanner peint o hufen, chwarter pwys o sugr gwyn, croen hanner suryn, ychydig ddyferynau o *essence of almonds*, a melynau dau ŵy.

Mwyder y ceulednur mewn hanner peint o laeth am dair awr; poether y gweddill o'r llaeth gyda'r croen suryn wedi ei dori yn deneu ynddo; a phan yn berwi, tywallter dros y ceulednur, chwaneger y sugr, hufen, a'r *essence*, tyner allan y croen suryn, curer y melynau, a chymmysger â hanner y gwyn-gyffaeth, a rhodder ef mewn mold wedi bod yn sefyll mewn dwfr oer. Cadwer y gweddill o'r gwyn-gyffaeth ar y pentan (dylai fod mewn sosban emliwiedig), gyda chauad drosti, nes y bydd yr hyn a roddwyd yn y mold wedi caledu; yna, llanwer i fyny—gwna hyn yr hanner uchaf yn felyn, a'r isaf yn wyn. Amrywir y lliwiau trwy ddefnyddio *cochineal* i wneyd rhan o'r ddysglaid yn goch; ychydig ddyferynau sydd ddigon, ond rhaid gadael i un lliw galedu yn y fold ar unwaith, onid ê rhedant i'w gilydd.

Gwyrddber mewn Surfedd (*Compote of Greengages*).

Defnyddiau.—Chwart o wyrddber, hanner pwys o sugr gwyn, a pheint o ddwfr.

Berwer y sugr a'r dwfr â'u gilydd am chwarter awr, gan dynu y gorferw yn ofalus. Digareger yr eirin, a rhodder hwynt yn y surfedd i ferwi yn araf am chwarter awr, mor gyfa ag sydd bossibl. Coder hwynt yn ofalus i ddysgl wydr; yna, berwer y surfedd am bum munyd yn rhagor, oerer ychydig arno, a thywallter dros y ffrwyth. Bydd yn barod i'r bwrdd pan yn oer.

Y mae y gyfarwyddeb syml hon yn atteb yn dda gyda phob math o ffrwyth, ond i'r gogyddes arfer ei chwaeth gyda blasuso a sugro y gwahanol ddysgleidiau.

Hufen (*Cream*).

Hufen cyffredin yw yr hyn a geir oddi ar laeth ar ol iddo sefyll am ddeuddeg awr ar ol godro; *double cream* wedi iddo sefyll am bedair awr ar hugain.

I'w ewynu (Whipped Cream).—Rhaid cael yr hufen tewaf i hyn; ac at bob peint, rhodder tair wns o sugr gwyn wedi ei bowdro ac ychydig ddyferynau o *essence of vanilla*, neu *almonds*. Rhodder y cyfan mewn powl fawr; ac os bydd y tywydd yn boeth, gosoder hi i sefyll mewn dwfr oer tra yn ewynu yr hufen. Curer â *whisk* am tua deng munyd, rhwymer darn o fwslin dros wyneb powl arall, ac ar hwnw coder yr hufen fel y bydd wedi tewychu ac ewynu. Bydd wedi hyny yn barod i'w ddefnyddio i'w osod fel addurniant ar rai o'r dysgleidiau uchod, neu ar bwdinau, teisenau, &c.

Hufen Moldiedig (*Solid Cream*).

Defnyddiau.—Hanner wns o geulednur, hanner peint o laeth, a'r un faint o hufen tew, tri ŵy, dau wns o sugr gwyn, hanner llon'd llwy dê o *essence of vanilla.*

Mwyder y ceulednur mewn cwpanaid o ddwfr oer am ddwy awr. Curer yr wyau, a chymmysger y llaeth gyda hwy mewn *jug*. Gosoder hwn mewn sosban â dwfr berwedig ynddo hyd i fyny i hanner y *jug;* troer y cwstard ynddo yr un ffordd o hyd am ychydig funydau, nes iddo dewychu, *ond nid i ferwi;* yna, coder y *jug* o'r sosban, a rhodder ef o'r neilldu i oeri. Poether y ceulednur nes y bydd wedi toddi yn llwyr, ac ystrenier ef ar y cwstard. Rhodder yr hufen, y sugr, a'r *vanilla* mewn powl i'w hewynu; a phan y bydd y cwstard yn oer, cymmysger yn ysgafn âg ef. Llenwer mold wedi sefyll mewn dwfr oer, a gadawer ef am noson. I'w droi allan, rhodder y fold mewn dwfr berwedig am eiliad, ysgydwer hi i ryddhau yr hufen, rhodder dysgl wydr ar ei gwyneb, a throer drosodd.

Hufen Mafon (*Raspberry Cream*).

Defnyddiau.—Hanner peint o hufen tew, pwys o fafon wedi eu hystiwio, neu gludrwyth, ynte aeron-gyffaeth mafon, dwy wns o sugr, hanner wns o geulednur, ychydig ddyferynau o *cochineal.*

Mwyder y ceulednur mewn digon o ddwfr i'w orchuddio, am ddwy awr; yna, tywallter hanner peint o ddwfr berwedig arno i'w lwyr doddi. Os aeron-gyffaeth, neu mafon wedi eu hystiwio a ddefnyddir, bydd raid eu hidlo i gael yr hadau allan. Ewyner yr hufen nes y bydd yn dew, chwaneger y sugr, y sudd, a'r ceulednur, ynghyd â'r *cochineal.* Rhodder mewn mold sydd wedi bod yn sefyll mewn dwfr. Ar ol iddo sadio, tröer ef allan yr un modd a'r hufen moldiedig.

RHESIN WEDI EU HYSTIWIO (*Stewed Raisins*).

Defnyddiau.—Hanner pwys o resin da, gyda dwfr i'w gorchuddio.

Rhodder y ffrwyth gyda dwfr cynnes drostynt mewn *jar* â chauad iddi. Gosoder hi mewn pobty lled oeraidd am ddwy awr, pryd y dylent fod yn dyner, ac wedi llenwi eu crwyn. Os dewisir, gellir berwi y surfedd i lawr, gyda sugr a chwaethon. Parotoir eirin sychion (*prunes*), ffigys, a ffrwythau sychion eraill, yn yr un modd.

SURYN EWYNOG (*Lemon Sponge*).

Defnyddiau.—Wns o geulednur, tri suryn, hanner pwys o sugr gwyn, a dau ŵy.

Mwyder y ceulednur mewn hanner peint o ddwfr oer am dair awr, berwer crwyn tri suryn mewn peint o ddwfr am bum munyd; yna, tywallter y dwfr ar y ceulednur, chwaneger sudd y surynau a'r sugr, gadawer yn y ddysgl i oeri; a phan y bydd yr ymylon yn dechreu glynu wrth ochrau y llestr, cymmerer gwynau yr wyau, curer hwy ar blât am bum munyd, yna cymmysger hwynt â'r glud-geuled, a churer y cyfan â *whisk*, nes y bydd fel ysbwng gwyn. Rhodder hanner o hono mewn mold wedi ei pharotoi fel arferol; ac er mwyn amrywiaeth, coder y gweddill ar ddysgl wydr gyda'r *whisk*, gan ymdrechu wneyd iddo edrych mor greigiog ac aflyfn ag sydd bossibl.

TAPIOCA AC AFALAU.

Defnyddiau.—Dwy wns o *tapioca*, chwech o afalau, croen hanner suryn, chwe chlowsen, a dwy wns o sugr.

Mwyder y *tapioca* mewn peint o ddwfr am chwe awr, neu dros nos. Pilier yr afalau, torer hwy yn chwarteri, a thyner y dincod. Rhodder y *tapioca*, y croen suryn, a'r sugr, mewn sosban emliwiedig, a berwer am ddeng munyd, gan eu troi; yna, gosoder y darnau o afalau ar waelod y sosban, ac araf-ferwer am hanner awr ar y pentan. Coder yr afalau ar ddysgl, arllwyser y *tapioca* drostynt, ac anfoner i'r bwrdd yn boeth.

Cyffaeth Poeth (*Chutney Sauce*).

Defnyddiau.—Hanner pwys o sugr coch, o had mwstard, ac o resin (*raisins*), chwarter pwys bob un o wynwyn, garlleg (*garlic*), a sinsir wedi ei bowdro, wns o bupyr *cayenne*, pymtheg o afalau mawrion surion, a thri pheint o'r gwinegr goreu.

Maler y rhesin yn fân, golcher yr hâd mwstard, a sycher yn yr haul, tafeller y garlleg a'r wynwyn, a phwyer hwynt mewn morter. Pilier yr afalau, torer hwynt yn dafellau ar ol tynu y dincod; yna, berwer hwy yn y gwinegr nes bod yn dyner, pwyer hwynt yn fân, a thröer hwynt â llwy tra yn coginio. Pan yn oer, cymmysger yr holl ddefnyddiau â'u gilydd yn drwyadl. Costreler y cyffaeth mewn poteli cêg-lydain, a chorcier yn dŷn gyda chyrc da, gan eu selio âg ystòr a chŵyr melyn yn gymmysgedig. Bydd y cyffaeth yn barod i'w ddefnyddio yn mhen chwe mis.

Suryn-gyffaeth Poeth (*Lemon Pickle*).

Defnyddiau.—Chwe suryn, pwys o halen, chwe ewin o arlleg (*cloves of garlic*), dwy wns o farchruddygl, chwarter wns pob un o glowsenau, *mace*, pergneuen, pupur *cayenne*, dwy wns o flawd mwstard, dau chwart o winegr.

Torer pob suryn yn wyth o ddarnau, a rhodder arnynt bwys o halen; tafeller y marchruddygl yn deneu, yna rhodder hwynt gyda'r defnyddiau uchod mewn *jar* â chauad iddi. Gosoder hon mewn crochan â dwfr berwedig hyd o fewn dwy fodfedd i'w hymyl, a berwer ei chynnwys am chwarter awr; neu gwneler hyny ar bentan poeth.

Tröer y cyffaeth bob dydd am chwech wythnos, a

chadwer y cauad arno. Yn mhen yr amser hwnw, hidler ef, a rhodder mewn poteli bychain wedi eu corcio yn dŷn.

Ysgydwer y botel cyn ei ddefnyddio. Ychydig ddyferynau sydd ddigon i flasuso cignodd cig llo; a cheir ei fod yn hynod dda i'r pwrpas.

Argymmhellir y ddau gyfarwyddeb uchod, am y rhai yr ydym yn ddyledus i ffrindiau, fel cyffeithiau cryfion a blasus. Cadwant am flynyddoedd, ac y mae ychydig o honynt yn myned yn mhell.

Pwdinau, Pasteiod, &c.

Dibyna llwyddiant yn y rhan hon o goginiaeth i raddau ar dri pheth:—

1af. Glanweithdra gyda phob offeryn, llestr, a llian; heb law gofalu fod y dwylaw uwch law ammheuaeth, a'r gegin yn awyrog.

2il. Fod y defnyddiau yn ffres a pheraidd—y blawd goreu ac yn berffaith sych, yr ymenyn, bloneg, a'r swyf heb unrhyw flâs neu arogl anhyfryd arnynt, a'r wyau yn ffres (os ammheuir hwynt, gwell eu tori un ar unwaith i gwpan), onid ê dyfetha un defnydd drwg yr holl ddysglaid. Os bydd llaeth—a sylwer mai llaeth ffres, neu lefrith, a feddylir; pan y bwriedir llaeth enwyn, gelwir ef felly—â'r arwyddion lleiaf o surni arno, bydd yn ammhossibl i'w ferwi heb iddo "dori."

3ydd. Sylw ar wres y pobtŷ, a'r amser y gadewir pethau ynddo. Ceir gwresfesurydd ar rai o'r pobtai newyddion; gyda'r cyffredin, yr unig ffordd i sicrhau fod y gwres yr hyn a ddylai fod ydyw rhoddi darn bychan o does ynddo; ac fel y crasa hwnw, gellir penderfynu. Dylid gwneyd y tân i fyny cyn dechreu cymmysgu y toes, pa un ai i grasu ynte i ferwi y pwdin a fwriedir; os ei ferwi a wneir, chwilier am sosban o'r iawn faint, a rhodder dwfr ynddi, er mwyn fod pob peth yn barod pan y bydd eu heisieu.

Pwdinau i'w berwi a ddylent gael eu rhoi mewn dwfr berwedig, a'u cadw yn berwi yr holl amser. Y mae gwahanol farnau pa un ai mewn mold ai mewn llian y maent oreu. Edrychant yn well ar ol bod mewn mold, tra y gallai fod y lleill ychydig yn ysgafnach. Irer y fold âg ymenyn yn dda; ac ar ol rhoddi y pwdin ynddi,

rhwymer llian wedi ei ysgaldio, ac ysgeintio blawd ar ei ganol dros ei hwyneb yn dŷn, a sicrhäer pedair congl y llian â'u gilydd uwch ei phen, fel y gellir gafael ynddynt i ollwng y fold i lawr yn araf i'r dwfr, a'i chodi pan y bydd eisieu. Os llïan yn unig a ddefnyddir, ysgaldier ef, a rhodder blawd arno; yna, taener uwch ben powl gron, er cadw ffurf y pwdin, a rhwymer y pwdin i fyny yn ffyrf, os nad oes ynddo fara, neu rywbeth i chwyddo, pan y dylid gadael lle i hyny. Rhodder plât ar waelod y crochan, rhag i'r pwdin lynu; ni fydd eisieu llawn cymmaint o amser iddo ferwi pan y bydd mewn llïan. Pe byddai anhawsder i gael y pwdin yn glir i'w ddysglu, trocher ef a'r llïan mewn dwfr oer am eiliad. Y mae eisieu gofal gyda'r llïeiniau i'w cadw yn berffaith lân, ac heb arogl câs arnynt. Mwyder hwynt mewn dwfr oer ar ol eu defnyddio; yna, golcher yn lân â dwfr poeth heb sebon. Sycher hwynt yn yr awyr agored cyn eu plygu a'u cadw.

I'w hageru.—Cyffredin iawn ydyw ageru pwdinau y dyddiau hyn; a dywedir, fel prawf o'u bod yn ysgafnach wedi eu hageru na'u berwi, y gellir gwneyd â llai o wyau ynddynt. Y gwahaniaeth yn eu triniaeth ydyw, rhaid gosod y pwdinau mewn llestr, ac nid llïan; ac nid yw y dwfr i gyrhaedd i fyny, pan yn berwi, at y papur iredig fydd yn gorchuddio'r powl, neu'r fold; os bydd y dwfr yn berwi ymaith, dylai yr hyn a roddir ato fod yn ferwedig; ac hefyd, rhaid cadw y cauad yn glòs ar y sosban.

Gofyna pasteiaeth dda fedrusrwydd yn ei wneuthuriad; ond nid ydyw hyny i'w ennill heb ofal, sylw, ac ymarferiad. Un camgymmeriad cyffredin iawn ydyw cymmysgu y toes yn rhy wlyb, yr hyn sydd yn ei wneyd yn galed a gwydn ar ol ei grasu. Gyda'r eithriad o ymenyn-does dalenog (*puff-paste*), da ydyw bod yn ddiymdroi wrth wneyd pasteiaeth—rhwbio y brasder i mewn i'r blawd gyda'r bysedd, am eu bod yn oerach na chledrau y dwylaw, cymmysgu ychydig ddwfr oer âg ef gyda chyllell, yna ei godi ar y does-ystyllen (*paste-board*) bob yn sypyn, cyffwrdd mor ysgafn âg ef ag sydd modd, a'i orphen yn ol yr hyfforddebau a geir yn mlaen.

Mewn pasteiod aeron, bydd y toes wedi crasu cyn i'r

ffrwyth goginio digon. Bydd dwfr yn cael ei roddi ar y ffrwyth hyd i hanner y ddysgl; felly, gellir rhoddi y ddysgl, ar ol i'r pasteiaeth orphen crasu, mewn rhan o'r pobty, neu ar y pentan, lle y coginia pethau o'r gwaelod, nes y bydd y sudd yn berwi drosodd, neu y gwelir ager yn codi oddi wrthi. Gyda phwdinau sydd yn brownio ar y wyneb cyn iddynt grasu drwyddynt, gosoder darn o bapur gwyn arnynt; ond gadawer hwynt mewn lle gwresog.

Y mae eira yn gwneyd yn dda yn lle wyau mewn pwdinau a chrempogau—dwy lonaid llwy fawr a gyflawnant yn lle ŵy. Coder ef oddi ar unrhyw le glân; ac os na fydd wedi dadmer cyn y bydd ei eisieu, rhodder yn y pobty am ychydig amser. Gwell ydyw curo gwynau a melynau wyau ar wahân; ni raid curo nemawr ar y melynau, ond gwneler y gwynau yn sŷth. Rhodder hwynt yn y cymmysgedd y funyd olaf, ac na chyffyrdder â hwy ond hyny sydd raid; onid ê, marweiddiant.

Rhoddwn yma ychydig gyfarwyddiadau pa fodd i barotoi rhai pethau a ddefnyddir yn gyffredin gyda'r gwaith hwn, fel na bydd raid eu hail adrodd bob tro yr enwir hwynt.

Ymenyn a ddylai gael ei wasgu mewn llïan, i gael y llaeth a'r dwfr o hono. Os yn hallt, golcher ef yn gyntaf mewn dwfr oer i gael yr halen allan, yna gwasger ef.

Swyf.—Tyner yn glir o'r croen, a maler yn fân. Y mae ysgeintio blawd drosto pan wrth y gwaith yn ei gadw rhag glynu yn ormodol. Swyf *beef* ydyw y goreu a'r mwyaf iraidd; ond gellir cymmysgu swyf molltgig gydag ef.

Cigferion a brasder beef, a chigoedd eraill, a wnant basteiaeth dda a brau i'w fwyta yn boeth, ond eu clirio *(clarify)*, yr hyn a wneir fel y canlyn:—Rhodder y cigferion mewn sosban ar y tân; ac wedi iddo ferwi, tywallter ef i gawg, yn mha un y bydd hanner peint o ddwfr oer. Ffurfia y brasder deisen ar y wyneb, a syrth y gwaddod i'r dwfr. Pan yn oer, rhyddhäer ef gyda chyllell o gwmpas y cawg; crafer ychydig ar waelod y deisen, a bydd yn barod i'w ddefnyddio. Gyda brasder wedi, neu heb ei goginio, bydd raid ei dori yn ddarnau

mân, a'i ferwi mewn dwfr am tuag awr heb gauad, pryd y bydd y dwfr wedi tarthu ; yna hidler y brasder i lestr. A phan yn oer, gellir ei ddefnyddio yn lle bloneg.

Suryn.—Rhatheller y croen, neu pilier ef mor deneu fel na bydd dim o'r croen gwyn yn dyfod gydag ef. Gwasger y sudd i gwpan, ac ystrenier ef.

Croen crisialedig (candied peel) a dafellir yn deneu, a maler y sugr sydd ynddo. Cedron *(citron)*, a dorir yn dalpiau bychain ; croen suryn a chroen eurafal, yn dafellau ar eu traws.

Rhyfon—wrth ba rai y meddylir rhyfon sychion tramor, os na ddywedir rhyfon cochion, gwynion, neu dduon—a ofynant am sylw arbenig yn eu parotoad. Y ffordd lanaf ydyw eu golchi a'u taenu ar ddysglau i'w sychu yn yr haul neu wrth y tân ; ond os na cheir amser i'w sychu yn llwyr, gwell ydyw boddloni ar eu rhwbio mewn lliän brâs glân, nes y dadgylymir y bonau oddi wrthynt ; yna piger hwynt yn llwyr oddi wrth geryg, &c.

Rhesin sydd raid eu digaregu, yr hyn a wneir gyda lleiaf o wastraff gyda chyllell, yr hon a gedwir yn wlyb. Os bydd eisieu y rhesin yn fân, cymmerer dwy gyllell, un yn mhob llaw, a thorer hwy ar draws fel siswrn. Nid oes ceryg yn y rhai a elwir *sultanas*, ond rhaid eu pigo yn lân o'r bonau.

PASTEIAETH.

Gwnelir pasteiaeth un ai yn frau neu yn ddalenog *(short or flakey)*, yn ol y modd y rhoddir y brasder, pa un bynag ai ymenyn, bloneg, swyf, neu gigferion a ddefnyddir. Er mwyn bod yn frau, rhwbier ef i mewn i'r blawd cyn ei wlychu ; yn ddalenog, rhodder ef i mewn wed'yn. Swyf-does ydyw y goreu i'w ferwi ; nid yw yn dda i'w fwyta yn oer. Sugr mewn toes a'i gwna yn fwy brau, ond llaith ; felly, nid da rhoddi nemawr o hono. Bydd pinsiad o halen yn wellhâd, ac y mae ychydig bowdr pobi yn peri ysgafnder.

Bloneg-does i Basteiod Aeron.

Defnyddiau.—Pwys o flawd, chwe wns o floneg, llonaid llwy fawr o sugr gwyn mân, pinsiad o halen, chwart o ffrwyth—afalau neu eirin, eirin Mair, rhyfon cochion, mafon, &c.

Cymmysger y sugr a'r halen yn gyntaf â'r blawd, yna rhwbier y bloneg i fewn yn llwyr, onid ê dianga yn y pobty, chwaneger ychydig ddwfr, cymmysger â chyllell, a choder â'r llaw, i sicrhau nad yw yn rhy wlyb, ar does-ystyllen, ar yr hon y bydd blawd wedi ei ysgeintio; rhodder blawd ar y rholbren, a rholier y toes i fyny ac i lawr, ond nid ar draws, nes y bydd tua chwarter modfedd o drwch. Yna, torer darnau hirgul, yr un lled ag ymyl y ddysgl; ac ar ol gwlychu yr ymylon, gosoder hwynt o amgylch; llenwer y ddysgl â ffrwyth, rhodder dwy lonaid llwy fawr o sugr coch ynddo, a dwfr o fewn hanner ffordd i'r ymyl, llai gyda ffrwythydd â llawer o sudd ynddynt. Gwlycher ychydig ar y toes ar ymyl y ddysgl, a gorchuddier y cyfan âg un darn o does; gwasger ef yn ysgafn ar yr ymyl i'w sicrhau, a thorer yn fin-fin â'r ddysgl. Gyrer gwaell trwy y toes yn mhob ochr i'r bastai, i adael i'r ager ddiangc, a rhicier yr ymylon o'i chwmpas gyda chyllell i'w haddurno. Taeneller ychydig ddwfr ar ei gwyneb, a gratheller sugr gwyn drosti. Rhodder yn y pobty—dylai fod yn 240° o wres—am hanner, neu dri chwarter awr, yn ol ei maintioli. Gwylier a thröer o gwmpas yn awr ac yn y man, pan y gwelir angen, rhag iddi losgi.

Gwneir pasteiaeth fwy rhywiog (*rich*) wrth roi melyn ŵy yn nghanol y blawd cyn rhoddi y dwfr arno, a llonaid llwy dê o sudd suryn arno. Gellir defnyddio cigferion wedi eu clirio yn lle bloneg.

Swyf-does (*Suet Crust*).

Defnyddiau.—Pwys o flawd, chwe wns o swyf, llonaid llwy de o halen ac o bowdr pobi.

Tyner y croen yn glir oddi wrth y swyf, a maler ef yn fân; cymmysger y cyfan ynghyd, a gwlycher â dwfr oer. Rhodder blawd ar y does-ystyllen a'r rholbren, a rholier y toes yn llyfn.

'ROLY-POLY' AERON-GYFFAETH.

Rholier y swyf-does allan yn hir-ysgwâr, taener aeron-gyffaeth drosto, rholier i fyny, gorchuddier â llïan, rhwymer y penau i fyny, a sicrhäer â phin yn ei ganol. Rhodder mewn dwfr berwedig mewn crochan ddigon o hyd i'w ddal heb blygu. Berwer am awr a hanner. Yn lle aeron-gyffaeth, os dewiser, rhodder triagl, neu afalau, rhyfon, a sugr yn gymmysgedig.

TORPELL AERON (*Fruit Dumpling*).

Defnyddiau.—Swyf-does, a chwart o ffrwyth.

Irer powl âg ymenyn, torer ymaith y drydedd ran o'r toes i wneyd gorchudd, rholier y gweddill allan, a thaener oddi fewn i'r powl; llanwer at yr ymyl â ffrwyth—afalau wedi eu parotoi yr un modd ag i saws afalau, eirin, rhyfon cochion, neu unrhyw ffrwyth arall. Rhodder dwy lwyaid o sugr arnynt, a gorchuddier â thoes; gwasger yr ymylon ynghyd, rhodder llïan dros wyneb y ddysgl, a rhwymer yn dŷn. Berwer am awr a hanner. I'w dysglu, tyner y llïan, rhodder dysgl fflat ar wyneb y pwdin, a thröer drosodd yn ofalus.

TORPELLAU BYCHAIN AFALAU (*Cannon Balls*).

Defnyddiau.—Chwech o afalau mawrion, swyf-does, sugr.

Cymmerer y nifer priodol o afalau yn ol y teulu—dyweder chwech—cymmysger swyf-does fel uchod, pilier yr afalau, a thyner y dincod, os gellir gwneyd hyny heb eu tori, a llenwer y twll â sugr. Rhaner y toes yn chwech, a gweithier pob darn i orchuddio afal gyda'r dwylaw (ychydig o flawd ar y dwylaw a rwystra iddynt lynu). Pan yn gyfan fel pelen, rhodder llïan neu rwyd fechan wedi ei gwau dros bob un (gadawa rhwyd batrwm tlws arnynt), a berwer am hanner awr, neu craser am yr un amser heb lïan drostynt.

Os dymunir gadael y croen a'r dincod er mwyn eu blâs, ni bydd eisieu ond sychu yr afalau, a thynu y bonau.

YMENYN-DOES DALENOG (*Puff Paste*).

Defnyddiau.—Pwys o flawd, pwys o ymenyn, a phrin hanner peint o ddwfr oer.

Pwyser y defnyddiau yn ofalus, gwasger yr ymenyn mewn llïan, a gofaler fod y blawd yn sych, ac heb glapiau. Cymmysger y blawd a'r dwfr â'u gilydd gyda chyllell, a rholier y toes allan yn deneu; cymmerer chwarter o'r ymenyn, a rhodder ef ar y toes, un ai yn dameidiau gyda blawd wedi ei ysgeintio drostynt, neu yn ddalenau wedi eu rholio mewn blawd; plyger y toes i fyny, a rholier ef allan etto, gan ofalu bob amser wneyd hyny i fyny ac i lawr, ac nid ar draws; ac hefyd, peidio pwyso yn drwm gyda'r rholbren; rhodder ymenyn yn yr un modd, a rholier allan bedair gwaith trwy y cyfan, gan ysgeintio blawd ar yr ystyllen a'r rholbren. Os bydd y tywydd yn boeth, aroser am chwarter awr rhwng pob rholiad, a gosoder y toes mewn lle oer yn y cyfamser. Y mae yn bwysig iddo gael ei wneyd mewn lle oer; a gadawer ef am ychydig ar ol ei orphen cyn ei rolio allan i'r ffurf a ddymunir.

Y mae rhai yn rhoi melyn ŵy, ac ychydig ddyferynau o sudd suryn, yn y blawd cyn ei gymmysgu â dwfr; ni byddai felly eisieu cymmaint o ddwfr, rhag ei wneyd yn wydn. Eraill a ddefnyddiant gwyn ŵy i frwsio dros y toes ar ol ei rolio allan y pedwar gwaith. Gwna y cyntaf ef yn basteiaeth fwy brau, a'r olaf yn fwy dalenog.

Modrwyau, Moethanau (*Rings, Tartlets, &c.*).

Defnyddiau.—Ymenyn-does dalenog, gwyn ŵy, a sugr gwyn powdredig.

Gwneler y toes uchod, rholier allan yn chwarter modfedd o drwch; a chyda thoes-dorwr crwn a rhychog (*fluted*), torer wyth o ddarnau; gydag un llai, torer etto wyth; ac o ganol y rhai diweddaf, cymmerer darn crwn allan, brwsier gwyn ŵy dros y darnau mwyaf, a gosoder y modrwyau arnynt â gwyn ŵy ar y rhai hyny. Craser am chwarter awr. Amrywier eu ffurfiau i sêr, hanner lleuad, diamwnt, deilen, &c., a rhodder aeron-gyffaeth arnynt.

Cymmerer moethan-banau (*patty pans*); ac ar ol eu hiro, taener pasteiaeth ynddynt, torer yr ymylon yn ofalus, brwsier gwyn ŵy drostynt, a rhodder darn o grystyn yn nghanol pob un. Craser am ddeng munyd, tyner y crystiau allan, rhodder aeron-gyffaeth yn y twll a adawyd

ganddynt, ysgeintier sugr drostynt, ac anfoner hwynt i'r bwrdd ar ddysgl, a llaw-lïan wedi ei blygu arni yn ddel.

Modd arall i wneyd moethanau ydyw cymmeryd darnau o does dwy fodfedd a hanner ysgwâr, troi y cornelau i fyny i'r canol, brwsio gwyn ŵy, ac ysgeintio sugr drostynt; yna, ar ol iddynt grasu, gwneyd lle i'r aeron-gyffaeth ar eu canol.

Ymenyn-does Dalenog, ail raddol.

Defnyddiau.—Pwys o flawd, hanner pwys o ymenyn, chwarter pwys o floneg, a prin hanner peint o ddwfr oer.

Cymmysger y blawd a'r dwfr â'u gilydd, a rholier y toes allan dair gwaith, y troion cyntaf a'r olaf yn taenu ymenyn arno, a'r ail waith yn defnyddio bloneg. Dilyner y cyfarwyddiadau uchod yn ei wneuthuriad. Os dewiser, gellir defnyddio tri chwarter pwys o floneg at bwys o flawd, a phinsiad o halen, os na chymmerer ymenyn.

Dysgl-moethanau (*Flat Tartlets, Sandwiches, &c.*).

Gwna y basteiaeth uchod i hyn. Irer dysgl agored, taener toes arni, torer yr ymylon yn wastad â'r ddysgl, yna rhodder aeron-gyffaeth ar y canol hyd y lle y bydd yr ymyl yn codi. Addurner yr ymyl un ai trwy dori rhic i lawr yr ymyl at y cyffaeth bob modfedd a hanner, a throi pob yn ail llain i lawr ar y cyffaeth; croesi darnau o basteiaeth culion wedi rhoi tro ynddynt, a'u sicrhau ar ymyl y moethan, neu ffurfiau eraill o addurniant, yn ol chwaeth y gogyddes.

Jam Sandwiches ydyw modd arall o osod yr un defnyddiau; sef, yr aeron-gyffaeth rhwng dau blyg o basteiaeth. Gwneler pwys o does dalenog ail raddol, irer padell cigferion (*dripping pan*), taener hanner y toes, ar ol ei rolio allan yn deneu, arni, rhodder aeron-gyffaeth drosto, a gorchuddier â thoes yn yr un modd; wedi hyny, torer yr ymylon yn wastad, marcier llinellau â chefn cyllell, fel y bydd y darnau tua phedair modfedd o hyd a dwy o led. Brwsier dwfr dros ei wyneb, ac ysgeintier sugr gwyn mân arno. Rhodder mewn pobty poeth am ugain munyd. Torer y darnau fel eu marciwyd; a phan yn oer, gosoder hwy ar ddysgl, a llawlïan wedi ei blygu arni yn ddestlus.

CAWSDEISENAU SURYN (*Lemon Cheesecakes*)

Defnyddiau.—Chwarter pwys o ymenyn, pwys o sugr, tri suryn, chwech o wyau, ac ymenyn-does dalenog.

Gratheller croen y surynau, ac hidler y sudd, curer yr wyau, a rhodder hwynt gyda'r sugr mewn sosban emliwiedig. Tröer ef yr un ffordd yn ofalus ar y tân, nes i'r sugr doddi, ac y bydd y gymmysgedd wedi tewychu fel mêl, heb ferwi. Tywallter i *jars* bychain; fe gadwa am fisoedd. I'w ddefnyddio irer moethanbanau (*patty pans*), rhodder toes da yn lled deneu arnynt, torer yr ymylon yn llyfn, a rhodder llwyaid o'r cymmysgedd yn mhob un, a chraser am chwarter awr mewn pobty poeth.

CAWSDEISENAU DAU-LAETH (*Curd Cheesecakes*).

Defnyddiau.—Chwart o laeth, peint o laeth enwyn, llonaid llwy fawr o flawd, wy, wns o sugr, a llwyaid fechan o bergneuen wedi ei rhathellu.

Poether y llaeth, curer yr ŵy, cymmysger y blawd, sugr, a'r llaeth enwyn âg ef; pan y dechreua y llaeth ferwi, chwaneger y gymmysgedd, a thröer. Gadawer iddo araf-ferwi nes yn gaws tew, tyner oddi ar y tân; a phan yn oer, hidler ymaith y maidd. Defnyddier mewn moethanbanau, fel yr uchod.

CAWSDEISENAU CYMREIG (*Welsh Cheesecakes*).

Defnyddiau.—Ymenyn-does ail raddol, aeron-gyffaeth; ŵy, a'i bwysau mewn ymenyn, blawd, sugr gwyn mân, ychydig o groen suryn, a hanner llonaid llwy dê o bowdr pobi.

Rhodder toes ar foethan-banau, a llwyaid o aeron-gyffaeth ynddynt. Curer yr ymenyn â sugr gyda chefn llwy bren mewn powl, nes y byddant fel hufen; torer yr ŵy, cymmysger ef i mewn gyda'r gweddill o'r defnyddiau, gan adael y powdr pobi hyd y munyd diweddaf. Chwaneger llwyaid fawr o hono ar y cyffaeth yn y panau, a chraser am ugain munyd.

PASTEIOD MANFRIW (*Mincepies*).

Defnyddiau.—Dau bwys o rhesin wedi eu digaregu a'u malu, dau bwys o ryfon, a phwys o rhesin *Sultana* wedi

eu pigo yn lân, pedwar pwys o afalau ar ol eu pilio tynu y dincod a'u malu yn fân, dau bwys o swyf *beef* wedi ei falu, dau bwys a hanner o sugr coch, croen a sudd dau suryn, dwy bergneuen grathelledig, dwy wns o gedron (*citron*), pedair wns o groen grisialedig (*mixed candied peel*) wedi eu manu, hanner peint o frandi.

Cymmysger y cyfan o'r defnyddiau uchod â'u gilydd, wedi eu pwyso ar ol eu trin, fel y crybwyllir uchod; chwaneger y gwirod y peth diweddaf. Rhodder mewn cawg fawr, cauer arno yn ofalus, ac yn mhen pythefnos bydd yn barod i'w ddefnyddio. I wneyd y pasteiod, taener ymenyn-does dalenog ar foethan-banau wedi eu hiro âg ymenyn, rhodder llwyaid o'r mân-fwyd ynddo, yna gorchuddier â thoes, torer yr ymylon, gan ddal y bastai yn y llaw chwith, a'r gyllell yn syth i fyny yn dilyn ymylon y banau. Craser o ugain munyd i hanner awr, tröer hwynt ar eu gwynebau i oeri. Dylent gael eu hanfon i'r bwrdd yn boeth; ail gynnheser y rhai na ddefnyddir ar unwaith, yn y pobty.

Toesdro Aeron-gyffaeth (*Jam Puffs*).

Defnyddiau.—Chwarter pwys o bytatw wedi eu berwi a'u pwyo, chwarter pwys o flawd, tair wns o floneg, llonaid llwy dê o sugr, hanner hyny o bowdr pobi, pinsiad o halen, ychydig ddwfr oer, ac aeron-gyffaeth neu ffrwyth.

Cymmysger y pytatw a'r blawd â'u gilydd, rhodder atynt y powdr, sugr, a halen, rhwbier y bloneg i fewn, a chymmysger â dyferyn bach o ddwfr, rholier y toes allan, a thorer ef yn ddarnau crynion gydag ymyl *saucer*. Rhodder llonaid llwy fawr o aeron-gyffaeth yn nghanol pob un, a thröer un hanner drosodd, gwasger yr ymylon gyda'r bys a'r bawd, brwsier dwfr drosto, ac ysgeintier sugr gwyn mân arnynt. Craser am ugain munyd.

Crempog (*Pancakes*).

Defnyddiau.—Tair wns o flawd, dau ŵy, hanner peint o laeth, ac ychydig halen.

Cymmysger yr halen a'r blawd, curer ychydig ar yr wyau, a rhodder hwynt i mewn gyda llwyaid o laeth, a chymmysger y cyfan â llwy bren. Chwaneger y gweddill

o'r llaeth yn raddol, a gadawer i'r pwyfysgedd sefyll am awr cyn ei ffrïo. Rhodder darn o floneg cymmaint a chneuen mewn padell i boethi, tywallter iddo hanner llonaid cwpan dê o'r pwyfysgedd, a gadawer iddo redeg yn deneu dros waelod y badell; ar ol iddo frownio ychydig ar un ochr, ysgydwer y badell, a thröer y grempog drosodd i frownio ar yr ochr arall. Pan wedi gorphen, rholier hi i fyny, a rhodder ar ddysgl boeth. Ffrïer y cyfan yn yr un modd, gan roddi bloneg yn y badell cyn ffrïo bob un. Anfoner suryn wedi ei dori yn ei hanner, a sugr mân, i'r bwrdd gyda hwynt. Gwna dwy lwyaid o eira yn lle ŵy i'r pwrpas uchod.

Cremogau (*Fritters*).

Defnyddiau.—Hanner pwys o flawd, ychydig o halen, llonaid llwy dê o *carbonate of soda*, a hanner peint o laeth enwyn.

Cymmysger y defnyddiau sychion â'u gilydd, a chwaneger y llaeth yn raddol. Ffrïer, heb iddo sefyll nemawr, fel y crempog uchod; ond gan y bydd yn dewach, cadwa at faintioli *saucer*. Anfoner suryn a sugr i'r bwrdd gyda hwynt.

Pasteiaeth Italaidd (*Italian Pastry*).

Defnyddiau.—Hanner pwys o flawd, chwarter pwys o ymenyn, ac o sugr gwyn wedi ei bowdro, ac ŵy.

Rhwbier yr ymenyn i'r blawd, rhodder y sugr atynt, curer yr ŵy, a gwlycher y blawd âg ef. Rholier y toes allan yn deneu, torer i unrhyw ffurf tlws, a chraser. Pan yn oer, rhodder dau ynghyd, gydag aeron-gyffaeth rhyngddynt, a gratheller sugr gwyn drostynt.

Brenhines Pwdinau (*Queen of Puddings*).

Defnyddiau.— Llonaid cwpan fawr o friwsion bara, llonaid cwpan fawr o laeth, dwy wns o ymenyn, dwy wns o sugr gwyn mân, dau ŵy, suryn ac aeron-gyffaeth o unrhyw fath.

Berwer y llaeth, a thodder yr ymenyn ynddo, rhodder y briwsion, a chroen hanner suryn wedi ei rathellu, mewn dysgl bastai, a thywallter y llaeth poeth a'r ymenyn

drostynt. Torer yr wyau, cadwer y gwynau y naill du, a churer y melynau gyda'r sugr; yna, chwaneger hwy at y briwsion, cymmysger y cyfan ynghyd, a chraser am ugain munyd mewn pobty cymmedrol boeth. Yn awr, curer y gwynau yn sŷth gyda chyllell, gan roddi atynt binsiad o sugr, ac ychydig ddyferynau o sudd suryn. Taener aeron-gyffaeth ar wyneb y pwdin, a phentyrer y gwynau ar y pen uchaf. Rhodder yn y pobty am ddau funyd i galedu.

Mold Afalau (*Apple Charlotte*).

Defnyddiau.—Wyth o afalau pobi, chwarter pwys o sugr coch, ŵy, tair wns o ymenyn, hanner suryn, a bara.

Pilier yr afalau, tyner y dincod, a thorer yn ddarnau mân; ystiwier hwynt gyda chroen hanner suryn wedi ei rathellu, y sugr, a chwarter peint o ddwfr; cymmerer mold *tin* crwn, irer âg ymenyn, torer darn o fara heb grystyn yr un faint a'r gwaelod; yna, rhaner hwnw yn bedwar, trocher y darnau yn yr ymenyn ar ol ei doddi, a gosoder hwynt ar waelod y mold, ffitier darnau hir-gulion i'r ochrau, i fod yr un hyd a dyfnder y mold, a thua modfedd a hanner o led; trocher hwy yn yr ymenyn, a gosoder o amgylch y fold. Curer ychydig ar wyn yr ŵy, a brwsier ef oddi fewn i'r bara, rhodder y melyn at yr afalau gyda sudd y suryn, ac arllwyser y gymmysgedd i'r mold. Cauer arno gyda darn crwn o fara ar ei wyneb, rhodder hwn etto yn yr ymenyn toddedig, a chraser am dri chwarter awr. Tröer ef allan o'r mold yn ofalus i'w ddysglu.

Pwdin Afalau a Rhyfon (*Apple and Currant Pudding*).

Defnyddiau.—Chwech o afalau mawrion, tri ŵy, tair wns o friwsion bara, a'r un faint o sugr ac o ryfon sychion, pinsiad o halen, ac ychydig bergneuen.

Pilier yr afalau, torer hwy yn ddarnau, tyner y dincod, a glanhäer y rhyfon; cymmysger y cyfan o'r defnyddiau gyda'r wyau wedi eu curo, ac ychydig laeth os yn rhy sych. Rhodder mewn powl wedi ei hiro, a gorchuddier â llïan. Berwer am ddwy awr, tröer ef allan, ac anfoner i'r bwrdd yn boeth.

Pwdin Bara.

Defnyddiau.— Pwys o fara (unrhyw ddarnau, neu grystiau, os nad wedi llwydo neu losgi), chwart o laeth, dau ŵy, dwy wns o sugr coch, a phedair wns o resin, neu ryfon.

Rhodder y bara mewn powl, gyda digon o ddwfr oer i'w mwydo am awr, berwer y llaeth gydag ychydig ymenyn, i rwystro iddo losgi; gwasger y dwfr o'r bara, a thywallter y llaeth berwedig arno; curer yr wyau a'r sugr, glanhäer y rhesin, neu y rhyfon; ac wedi i'r bara feddalhau, curer ef gyda fforch, a chwaneger y rhesin, wyau, a sugr. Irer dysgl bastai, doder y cyfan ynddi, a chraser am hanner awr mewn pobty poeth.

Pwdin Bara ac Ymenyn.

Defnyddiau.—Tafelli o fara ac ymenyn, dwy wns o ryfon, chwart o laeth, dau ŵy, croen hanner suryn, a dwy wns o sugr mân.

Irer dysgl bastai, taener croen suryn wedi ei falu yn fân, a rhyfon ar ei gwaelod; yna, gosoder brechdanau arnynt, a llanwer y ddysgl yn haenau yn y modd yna; curer yr wyau, cymmysger y llaeth a'r sugr gyda hwynt, a thywallter i'r ddysgl yn araf. Craser am dri chwarter awr mewn pobty cymmedrol. Tröer y pwdin allan ar ddysgl boeth.

Defnyddir *marmalade* yn lle rhyfon a chroen suryn, yn yr un modd; ni fydd eisieu sugr.

Pwdin Brysiog (*Railway Pudding*).

Defnyddiau.—Dau ŵy, tair wns o sugr gwyn mân, dwy wns o flawd, llonaid llwy dê o bowdr pobi, ychydig laeth, os bydd yn rhy sych, chwe dyferyn o *essence of lemon*, ac aeron-gyffaeth.

Taener papur iredig oddi fewn i badell ddyferion, curer yr wyau a'r sugr, a chwaneger atynt y blawd yn raddol, y powdr pobi a'r *essence* y peth diweddaf. Tywallter y gymmysgedd i'r *tin*, a chraser mewn pobty poeth am ddeng munyd. Tröer ef ar ei wyneb, tyner y papur ymaith, a thaener aeron-gyffaeth ar yr ochr hono, rholier i fyny, a gratheller sugr drosto.

Pwdin Cwstard (*Custard Pudding*).

Defnyddiau.—Dau ŵy, peint o laeth, a dwy wns o sugr.

Curer yr wyau, rhodder y sugr atynt, a chwaneger y llaeth yn raddol; doder mewn mold *tin* wedi ei hiro âg ymenyn; ac ar ol ei orchuddio, agerer am hanner awr. Tröer ef allan ar ddysgl, a rhodder ceuledrwyth o'i gwmpas.

Gellir crasu y pwdin hwn; rhodder darn neu ddau o fara ac ymenyn ar ei wyneb, gydag ychydig bergneuen wedi ei rhathellu arno, neu lain o basteiaeth ar ymyl y ddysgl. Mwynheir ef yn boeth neu yn oer.

Pwdin "Bakewell."

Defnyddiau.—Toes dalenog ail raddol, chwarter llonaid *tin* o *peaches* neu *apricots*, peint o laeth, dwy wns o *corn-flour*, ac o sugr, a dau ŵy.

Taener toes oddi fewn i ddysgl bastai, rhodder y ffrwyth arno; gwneler cwstard o'r *cornflour* wedi ei ferwi yn y llaeth, a sugrer ef, a phan yn lledoeredd, curer melynau yr wyau iddo, tywallter dros y ffrwyth; a chraser mewn pobty cymmedrol. Curer gwynau yr wyau a phinsiad o sugr, doder ar wyneb y pwdin, a rhodder yn y pobty am ddau funyd i sadio.

Pwdin Hen Langc (*Bachelor's Pudding*).

Defnyddiau.—Tair wns bob un o flawd, briwsion bara, sugr mân, swyf, rhesin, llonaid llwy dê o bowdr pobi, ychydig bergneuen neu sinsir wedi ei rathellu, wy, ac ychydig laeth.

Cymmysger yr holl ddefnyddiau sychion â'u gilydd, curer yr ŵy, a gwlycher y pwdin âg ef, ynghyd âg ychydig laeth. Doder mewn mold wedi ei hiro, rhwymer papur dros ei gwyneb, ac agerer am awr.

Pwdin Marmalade.

Defnyddiau.—Hanner pwys o *marmalade*, tri ŵy, wns o flawd, dwy wns o sugr, a chwpanaid o laeth.

Cymmysger y blawd a'r llaeth, sugrer ef, rhodder mewn sosban ar y tân, a thröer nes y berwa. Tyner y darnau o groen o'r *marmalade*, a chymmysger y gweddill o hono

gyda melynau yr wyau, a chwaneger at y llaeth; curer y gwynau, tröer hwynt i mewn, a gadawer iddo dewychu, ond nid i ferwi. Irer mold, gosoder y darnau o groen arno, ac arllwyser y pwdin iddi. Agerer am awr a hanner.

PWDIN MELFED (*Velvet Pudding*).

Defnyddiau.—Tri ŵy, wns o sugr, dwy lwyaid fawr o *cornflour*, chwart o laeth, ac ychydig *essence of almonds*.

Mwyder y *cornflour* mewn hanner peint o'r llaeth oer, curer y gwynau a'r melynau ar wahân—y melynau i'w cymmysgu gyda sugr a'r *cornflour*; berwer y gweddill o'r llaeth, a thywallter ef yn ferwedig ar y gymmysgedd, gan ei droi yn gyflym. Rhodder y cyfan ar y tân, a thröer nes y tewycha; blasuser â hanner llon'd llwy dê o'r *essence*, doder mewn dysgl bastai, a chraser am hanner awr. Pan yn barod, rhodder y gwynau arno wedi eu curo yn sŷth, a brownier. Anfoner i'r bwrdd gyda saws melus.

PWDIN NADOLIG (*Christmas Plum Pudding*).

Defnyddiau.—Pwys o friwsion bara, pwys o resin wedi eu digaregu, pwys o ryfon, hanner pwys o sugr, hanner pwys o swyf, hanner pêrgneuen, dwy wns o groen suryn grisialedig, hanner wns o sinsir, a thri ŵy; dim llaeth na gwirod.

Maler y swyf, gratheller y pêrgneuen a'r sinsir, curer yr wyau, cymmysger y cyfan o'r defnyddiau â'u gilydd, a rhodder mewn moldiau wedi eu hiro, gan ofalu eu llenwi rhag i'r dwfr fyned i mewn; rhwymer llïeiniau drostynt yn dŷn; berwer hwy ar y cyntaf am bedair awr. Y maent yn well o'u gwneyd yn gynnar, cadwant am wythnosau. Pan yn myned i'w defnyddio, rhodder hwynt mewn dwfr berwedig, a berwer hwy am tua dwy awr. Anfoner 'ymenyn wedi ei doddi' melus, neu cwstard, i'r bwrdd gyda hwynt. Doder brigyn o'r celyn yn y pwdin ar ddydd Nadolig.

PWDIN PWYFYSGEDD (*Batter Pudding*).

Defnyddiau.—Hanner pwys o flawd, halen, dau ŵy, a pheint o laeth.

Cymmysger y blawd â llonaid llwy halen o halen, curer yr wyau, a doder hwy yn y blawd. Chwaneger y llaeth yn araf, gwasger y clapiau wrth ochr y ddysgl, nes y bydd y pwyfysgedd mor lyfned a hufen. Gadawer iddo sefyll am awr; yna, irer powl; ac ar ol ei droi, arllwyser ef iddi, gorchuddier â llïan, a berwer am awr. Gwneir pwdin swydd Caerefrog (*Yorkshire Pudding*) gyda'r un defnyddiau, ac yn yr un modd, ond tywallter i badell ddyferion tra y bydd y cig yn rhostio.

Pwdinau Pwyfysgedd mewn Cwpanau.

Defnyddiau.—Hanner ŵy at bob cwpan a fydd ei eisieu, hanner llonaid llwy fawr o flawd, a chwpanaid o laeth, hanner wns o ymenyn, ac ychydig halen.

Cymmysger y defnyddiau yn yr un modd ag i'r pwdin pwyfysgedd uchod. Irer cwpanau âg ymenyn yn dda, ac wedi eu llenwi, craser hwynt am ugain munyd, tröer hwy allan ar ddysgl, a rhodder saws melus, neu ffrwyth wedi ei ystiwio o'u cwmpas.

Pwdin Pytatw Melus (*Sweet Potato Pudding*).

Defnyddiau.—Pwys o bytatw wedi eu pwyo, tri ŵy, peint o laeth, dwy wns o sugr, ac ychydig bêrgneuen.

Cymmysger yr wyau a'r llaeth â'u gilydd, ac yna â'r pytatw, gyda'r sugr, a blasuser âg ychydig bêrgneuen wedi ei rhathellu. Craser mewn dysgl bastai gyda phasteiaeth ar ei hymyl.

Pwdin Rheonllys (*Rhubarb Pudding*).

Defnyddiau.—Rheonllys, bara ac ymenyn teneu, sugr mân, a chroen suryn.

Irer dysgl bastai âg ymenyn, rhodder darnau o'r rheonllys modfedd o hyd ar ei gwaelod, gyda sugr, a chroen suryn wedi ei falu, a brechdanau drostynt; llanwer y ddysgl bob yn ail haen, gan adael rheonllys yn uchaf, rhodder tameidiau o ymenyn ar ei wyneb, a chwaneger hanner llonaid cwpan o ddwfr; craser yn drwyadl. Os bwytäer yn oer, gellir ei droi allan ar ddysgl wydr, a'i addurno gyda hufen wedi ei ewynu, neu gwyn ŵy wedi ei guro yn sŷth, gydag ychydig sudd suryn i'w liwio yn bingc.

Pwdin Rhysyd (*Rice Pudding*).

Defnyddiau.—Hanner llon'd cwpan dê o reis, wns o sugr, wns o ymenyn, pinsiad o halen, chwart o laeth, a phêrgneuen.

Golcher y reis mewn dwfr oer, yna cymmysger âg ef mewn dysgl y sugr, yr ymenyn, a'r halen. Chwaneger y llaeth, a gratheller ychydig bêrgneuen ar ei wyneb. Craser yn araf am dair awr. Y mae llaeth wedi ei grasu fel hyn yn llawer tewach a mwy rhywiog (*rich*) nag wedi ei ferwi.

Pwdin Rhysyd wedi ei ferwi.

Defnyddiau.—Hanner pwys o reis, a dwy wns o driagl.

Rhwymer y reis mewn llïan pwdin, fel y bydd lle iddo chwyddo bum gwaith cymmaint. Berwer yn araf nes y llenwa y llïan. Tröer ef allan, a thywallter triagl neu aeron-gyffaeth drosto.

Pwdin Sago, neu Tapioca.

Defnyddiau.—Tair wns o sago, ac o sugr, croen hanner suryn, chwart o laeth, ac wy neu ddau.

Mwyder y sago, neu'r *tapioca*, yn y llaeth oer am awr, chwaneger yr wyau wedi eu curo, y sugr, a'r croen suryn wedi ei rathellu, neu rhyw chwaethon a ddymunir, cymmysger hwy yn drwyadl, a chraser am awr. Addurner â llain o basteiaeth ar ymyl y ddysgl.

Pwdin Sinsir (*Ginger Pudding*).

Defnyddiau.—Chwarter pwys o flawd, ac o swyf, llonaid llwy dê o sinsir wedi ei bowdro, ac o *carbonate of soda*, cwpanaid o laeth, a hanner pwys o *golden syrup*.

Twymner y *syrup*, cymmysger y cyfan gyda'u gilydd, rhodder mewn mold wedi ei hiro, rhwymer papur dros ei wyneb, ac agerer ef am ddwy awr a hanner.

Pwdin "Sponge Cake."

Defnyddiau.—Wyth o *sponge cakes* ceiniog, neu dafellau o un fawr, aeron-gyffaeth mafon, chwarter peint o win (*sherry* neu *raisin*), wns o almonau, hanner peint o gwstard.

Tafeller y teisenau yn ddwy, rhodder y cyffaeth rhyngddynt, a mwyder hwy â gwin wedi ei gymmysgu â'r un faint o ddwfr, yna pentyrer hwy yn drefnus ar ddysgl wydr; dirisgler yr almonau, a thorer pob un yn bedwar darn hirgul, doder hwy yn y teisenau â'u penau i fyny; gwneler hanner peint o gwstard tew gyda'r wyau, neu *custard powder*, ac wedi iddo oeri, tywallter dros y pwdin.

Pwdin Suryn (*Lemon Pudding*).

Defnyddiau.—Hanner pwys o swyf, hanner pwys o friwsion bara, chwarter pwys o sugr, suryn, ac ŵy.

Parotöer y swyf, a'r briwsion bara, gratheller croen ac ystrenier sudd y suryn, curer yr ŵy, cymmysger y cyfan â'u gilydd, a rhodder mewn mold iredig, a berwer am ddwy awr. Heilier saws melus gydag ef (gwel tudal. 199). Gellir crasu yr uchod mewn cwpanau am hanner awr. Gratheller sugr drostynt ar ol eu dysglu, pa un ai wedi eu berwi neu eu crasu y byddant.

Pwdin Swyf (*Suet Pudding*).

Defnyddiau.—Hanner pwys o swyf, pwys o flawd, neu hanner o flawd a hanner o friwsion bara, llonaid llwy dê o bowdr pobi, a hanner hyny o halen.

Cymmysger y powdr, yr halen, y swyf, a'r blawd â'u gilydd, a gwlycher â dwfr oer yn weddol *stiff*. Rhodder mewn llïan, gan adael digon o le iddo chwyddo, a berwer am ddwy awr.

Gellir cymmeryd y pwdin hwn gyda chig, neu gyda melusion—sugr, triagl, neu aeron-gyffaeth.

Pwdin Triagl (*Treacle Pudding*).

Defnyddiau.—Pwys o flawd, chwarter pwys o swyf, llonaid llwy dê o bowdr pobi, ac o sinsir wedi ei rathellu, chwarter pwys o driagl, chwarter peint o laeth, ŵy, ac ychydig halen.

Cymmysger y defnyddiau sychion â'u gilydd, rhodder y triagl gyda'r llaeth a'r ŵy mewn powl i'w curo, a chwanger hwy at y blawd, &c. Irer mold âg ymenyn, ac ysgeintier sugr drosti; yna rhodder y gymmysgedd i mewn, ac agerer ef am ddwy awr a hanner.

Rhysyd Coch (*Red Rice*).

Defnyddiau.—Pwys o ryfon cochion, hanner pwys o fafon, deg wns o sugr gwyn, chwe wns o flawd reis, croen hanner suryn.

Berwer y ffrwythau mewn peint a hanner o ddwfr am ugain munyd, ac ystrenier trwy hidl rawn; rhodder y sudd a'r sugr i ferwi etto, yna chwaneger y reis a'r croen suryn wedi ei rathellu atynt i ferwi am ddeng munyd, yna tywallter i fold wedi bod yn sefyll mewn dwfr oer. Os na fydd ei liw yn ddigon coch, rhodder ychydig ddyferynau o *cochineal* at y rhysyd cyn ei dywallt o'r sosban.

BARA.

Amlwg ydyw fod ceisio bara da i'r teulu yn un o'r gorchwylion pwysicaf mewn teuluyddiaeth. Cawn fod bara a theisenau croyw, ac wedi hyny rhai lefeinllyd, yn ffurfio rhan o ymborth yr hynafiaid; ond yn y ganrif bresennol, y mae cymmaint o welliantau wedi eu gwneyd yn mheirianwaith melinau, ac yn nhrefniant pobtai, fel mai anhawdd ydyw, byth er pan y pasiwyd deddfau Masnach Rydd mewn ŷd, dygymmod â bara nad yw yn ysgafn a blasus.

Gwneir bara yn y wlad hon o flawd gwenith. Pan y maler ef, cynnyrcha yr hyn a elwir 'blawd trwyddo' (*whole-meal*); ac ond ei ogrynu yn briodol, gellir ei ranu i amryw o wahanol sylweddau. Y plisgyn allanol a brasaf ydyw bran, yr hwn, er fod tyb gyffredin i'r gwrthwyneb, nid yw yn cynnwys unrhyw ddefnydd maethol; nis gellir ei dreulio, ac y mae yn cyffroi y peiriannau treuliol, ac yn eu niweidio. Y rhyddion eraill a elwir yn Saesneg *pollard*, *sharps*, a *middlings.* Dylai y rhai brasaf o honynt gael eu nithio o'r blawd, ond y mae y manaf, sef peillied garw, yn cynnwys cyfartaledd helaeth o ddefnyddiau alwynaidd ac olewaidd; felly, y mae yn golled eu colli. Y mân-flawdiau goreu a'r mwyaf costus ydynt y peillied gwynion at basteiaeth, oddi wrth ba rai y mae y

rhanau allanol i gyd wedi eu symmud. Gelwir yr hwn nad yw wedi ei ogrynu llawn mor fanwl yn beillied teuluol, neu eilflawd, yr hwn sydd weithiau hefyd yn cael ei wneyd o wenith ail-raddol. Gweler sylwadau ar *germ bread* yn nhudal. 112.

O herwydd ei natur cylymol, nid yw gludain y gwenith pan yn gymmysgedig â dwfr ond yn ffurfio toes gwydn. Wrth roddi burym ynddo, achosir ymweithiad, a chynnyrchir nwy nas gall ddiangc, o herwydd gwydnedd y toes; felly, ffurfia pothellau o awyr, y rhai sydd yn peri iddo ymchwyddo ac ymgodi; ac ar ol ei grasu, cawn fara ysbwngaidd ac ysgafn.

Y mae yn well a rhatach gwneyd bara gartref pan y bydd hyny yn bossibl, a phan y mae burym da i'w gael, a phobty da o fewn cyrhaedd—un ai un cyhoeddus, neu un haiarn, ar waelod yr hwn y gellir gosod priddfeini i ddal y torthau. Nid yw yn anhawdd na thrafferthus gydag ychydig ymarferiad. Gan fod bara cartref yn cadw yn well na'r hyn a brynir, y mae dwywaith yn yr wythnos yn ddigon aml i bobi. Gofyna bara eilflawd, neu flawd trwyddo, fwy o wres i'w grasu na bara peillied goreu.

Dylai y blawd fod yn berffaith sych; o achos ei leithder, nid ydyw yr hyn sydd newydd ei falu yn gymmhwys, ond cadwer ef i sychu am rai wythnosau, a bydd pob blawd yn codi yn well ar ol ei dwymno ychydig.

Y mae o bwys crasu y bara mor gynted ag y bydd wedi codi digon, rhag iddo suro; tröer y badell fel y bydd pob rhan o hono wedi cael yr un gwres, os mai wrth y tân y gadewir iddo godi, ond gocheler gormod o wres; ac hefyd, drwg ydyw gadael iddo oeri ar hanner ei wneyd, neu rhoi dwfr rhy boeth ar y burym.

Rhaid cael burym da. Y mae yr hen ffasiwn o lefeinio bara wedi rhoddi lle i'r defnyddiad o furym, yr hwn sydd lawer llai trafferthus, a mwy sicr yn ei waith na'r surdoes—neu does croyw wedi ei gadw nes suro, o'r hwn nid oedd modd cael y surni—y mae sôn am dano yn yr Ysgrythyr.

Y mae tri math o furym mewn arferiad yn awr. 1af, Burym darllawdy; sef, yr ewyn *(froth)* sydd yn ymgodi ar wyneb cwrw tra yn cael ei ddarllaw. 2il, 'Burym

gwneyd;' sef, ymweithiad o wahanol bethau, megys blawd, pytatw, a sugr, yr hwn nid yw mor chwerw a'r cyntaf, nac mor frysiog yn ei effaith. 3ydd, 'Burym sych,' neu Allmaenaidd *(German barm)*, yr hwn sydd yn dyfod i ni o rai o ddistylldai y Cyfandir; ac er cymmaint o ragfarn fu yn ei erbyn, sydd yn awr yn cael ei ddefnyddio yn fwy na'r un. Y mae yna flawdiau sydd i'w pobi heb furym o gwbl, yn cynnwys *carbonate of soda* a *tartaric acid—self-raising flour*, fel ei gelwir.

MODD I WNEYD BURYM DIRWEST *(Home-made yeast).*

Defnyddiau.—Hanner pwys o sugr, wns o halen, pwys o flawd, a dau alwyn o ddwfr oer.

Rhodder y sugr a'r halen yn y dwfr, poether ef, a chymmysger y blawd ynddo wrth iddo gynnhesu; berwer am awr, gadawer iddo oeri, ac yna poteler ef i'w ddefnyddio. Cymmerer hanner peint o hono at naw pwys o flawd.

BURYM PYTATW *(Potato yeast).*

Defnyddiau.—Pwys o bytatw wedi eu berwi a'u pwyo trwy hidl, neu *potato masher*, dwy lonaid llwy fawr o driagl ac o furym darllawdy.

At y pytatw a'r triagl tywallter digon o ddwfr berwedig, i'w wneyd yr un tewdra a burym darllawdy. Pan wedi lled-oeri, cymmysger y burym ffres i mewn, a chadwer ef mewn lle cynnes i ymweithio am bedair-awr-ar-hugain, pan y bydd yn barod i'w ddefnyddio.

POBI BARA.

Defnyddiau.—Deuddeg pwys o flawd, dwy wns o halen, hanner peint o furym darllawdy, neu dair wns o furym sych, a dwfr clauar.

Rhodder y blawd, oddi gerth hanner pwys, mewn padell, cymmysger yr halen âg ef; gwneler twll yn ei ganol (ond nid i waelod y badell), a rhodder y burym wedi ei gymmysgu â pheint o ddwfr clauar ynddo, a chymmysger ychydig o'r blawd âg ef. Gyda burym sych, bydd raid ei fwydo yn y dwfr clauar yn gyntaf mewn *jug* cyn ei roi yn y blawd; gorchuddier yr heples âg ychydig

flawd, rhodder llïan dros wyneb y badell, a gadawer am awr i ymgodi mewn lle cynnes heb fod yn boeth. Yna, pan y gweler fod yr heples wedi codi tyliner ef, chwaneger dwfr clauar, a gweithier yn drwyadl nes y bydd y cyfan yn gadael ochrau y badell yn lân; cadwer blawd ar y dwylaw tra yn tylino, ac nac arbeder nerth braich ac ysgwydd. Rhodder awr a hanner neu ddwy awr iddo ymgodi, yn ol y dymmheredd, ac yna parotoer ef i'r pobty. Os mewn *tins* y crasir, twymner ac irer hwynt, rhag i'r torthau lynu; rhaner y toes â chyllell, a gweithier ef yn grwn neu hir-grwn heb hollt i lenwi y *tin* tua thri chwarter llawn. Gadawer i'r torthau sefyll am chwarter awr i godi cyn eu rhoi yn y pobty. Pan y craser bara ar waelod y pobty, bydd raid ei dylino ychydig yn fwy *stiff*. Craser bara mewn pobty haiarn ar y silff haiarn, a phadell haiarn drosto. Nac agorer y pobty, ar ol rhoi bara i mewn, am o leiaf hanner awr; symmuder y torthau, er mwyn iddynt grasu a mwydo yn dda. O awr a hanner i ddwy a hanner, yn ol maintioli y bara, y dylid eu crasu; a gofaler am wres da (280°) yn nechreu yr amser. Dangosa crystyn isaf y dorth pan y bydd yn barod; os gadawer pantle ynddo pan y pwyser arno â'r bys, nid yw yn ddigon. Tröer pob bara ar ei ochr pan dyner o'r pobty, er mwyn i'r ager ddiangc.

Pan ddefnyddir burym cartref, rhodder yr heples dros nos, tyliner a chraser yn yr un modd a'r uchod.

Gwneir bara 'blawd trwyddo' a 'bara cymmysg' yn yr un modd; cymmysger y blawdiau fel y dymunir. Gofynant fwy o wres i'w crasu, fel y dywedwyd, na thorthau o beilliad gwyn, gan eu bod yn fwy llaith.

I gadw bara, rhodder y torthau, ar ol iddynt oeri, mewn padell bridd â llechen ar ei gwyneb, a dylid ei sychu allan bob dydd; neu, os myner cadw y crystyn yn galed a chrispaidd, rhodder y bara ar ystyllod coed *(shelves)*. Gellir ffresio bara hen-bob, teisenau, a phasteiaeth, trwy eu rhoddi mewn pobty cymmedrol i dwymno trwyddynt. Cadwer greisdais *(biscuits)* o bob math mewn cist alcan.

Powdr Pobi *(Baking Powder)*.

Defnyddiau.—Dwy wns o *bicarbonate of soda*, wns a

chwarter o *tartaric acid*, a chwarter pwys o *cornflower*, neu flawd rhysyd.

Gofaler fod y cyfan o'r defnyddiau yn berffaith sych, a llwyr gymmysger hwynt trwy eu hidlo ddwy waith. Cadwer mewn costrel neu flwch awyr-dŷn.

Bara Brith *(Bun Loaf).*

Defnyddiau.—Dau bwys o flawd, pwys o sugr mân, hanner pwys o floneg, pwys a hanner o ryfon, chwarter pwys o groen suryn grisialedig, llonaid llwy dê o *carbonate of soda*, ac ychydig lai o *tartaric acid*, a llaeth enwyn.

Rhwbier y bloneg i'r blawd, hidler y powdr trwy fwslin, rhodder y sugr, rhyfon, a chroen suryn grisialedig, ar ol ei dafellu yn fân, ynddo, a chymmysger y cyfan â llaeth enwyn yn does ysgafn a meddal. Craser mewn pobty cynnes am awr a hanner. Gwna yr uchod ddwy dorth ganolig o faint.

Bara Ceirch *(Oat Cake).*

Cymmysger blawd ceirch gyda dwfr berwedig yn lled dew, rholier ef allan yn deneu a chrwn, a chraser ar radell am ychydig funydau. Sycher o flaen y tân nes yn galed.

Bara Hadau *(Seed Bread).*

Defnyddiau.—Dau bwys o flawd, chwarter pwys o gigferion glân, chwe wns o sugr coch, hanner wns o hadau *caraway*, ac ychydig furym.

Cymmysger y sugr a'r hadau gyda'r blawd, todder y cigferion mewn dwfr cynnes, a defnyddier ef i gymmysgu yr heples wrth ei dylino. Gadawer iddo godi, a rhaner yn ddwy dorth i'w crasu mewn *tins.*

Bara Rhyfon *(Currant Bread).*

Defnyddiau.—Dau bwys o flawd, tri chwarter pwys o ryfon, chwarter pwys o gigferion ac o sugr coch, dwy wns o groen suryn grisialedig wedi ei dori yn fân, ac wns o furym.

Cymmysger y rhyfon, sugr, a chroen suryn grisialedig gyda'r blawd; gosoder heples o'r burym wedi ei

gymmysgu â dwfr cynnes. Tyliner â dwfr cynnes, yn yr hwn y toddwyd y cigferion. Craser am awr a hanner.

Neu cymmerer dau bwys o does wedi ei dylino, a chymmysger y rhyfon, sugr, cigferion, a chroen suryn grisialedig iddo. Gosoder i godi, a chraser fel arferol.

Rholau o Fara (*Breakfast Rolls*).

Defnyddiau.—At bob pwys o flawd rhodder wns o ymenyn, chwarter peint o laeth, llonaid llwy dê helaeth o furym, ac ychydig halen.

Twymner y llaeth, a rhodder yr ymenyn ynddo, a rhodder ato y burym a'r halen. Rhodder y blawd mewn padell, cymmysger y defnyddiau uchod i mewn, gorchuddier, gadawer iddo ymgodi. Tyliner yn dda, moldier i ffurf rholau, gadawer hwynt am ddeng munyd i godi etto, a chraser hwynt mewn pobty poeth. Gwneir hwynt yn fwy rhywiog trwy chwanegu ŵy neu ddau, a mwy o ymenyn; ac edrychant yn well o gael melyn ŵy neu laeth wedi ei frwsio drostynt.

TEISENAU, CREISDAIS, CHWIOGOD, &c.
(*Cakes, Biscuits, Buns, &c.*).

Y mae y sylwadau cyffredinol ar driniaeth ymenyn, wyau, ffrwythau, chwaethion, &c., a wnaethpwyd o dan y penawd 'Pasteiaeth a Phwdinau' yr un mor gyfaddas yn ngwneuthuriad teisenau.

Gwelir ein bod yn enwi *margarine* yn rhai o'r cyfarwyddebau canlynol. Y mae yn galetach na bloneg i'r greis-deisenau, a'i liw yn rhagori i bethau eraill; ond pan y gellir fforddio ymenyn, nid yw *margarine* i'w gymmharu âg ef. Gofaler ei fod yn dda, ac heb arogl cryf arno.

Powdr pobi Borwick ydyw yr hwn y gallwn ei argymmhell oreu oddi ar ein profiad. Dylai pethau o'r fath gael eu cadw yn sych.

Creisdais Amwythig (*Shrewsbury Biscuits*).

Defnyddiau.—Tair wns o flawd, wns a hanner o sugr

gwyn mân ac o ymenyn neu *margarine*, hanner ŵy, ychydig o sinsir wedi ei rathellu, a rhyfon os dewisir.

Curer yr ymenyn a'r sugr mewn bowlen gyda chefn llwy bren, a chwaneger yr ŵy a'r blawd yn raddol. Dylai y toes fod yn ddigon tew i'w rolio allan yn deneu. Torer yn ddarnau crynion gydag ymyl cwpan, a chraser hwynt bump neu saith munyd mewn pobty poeth.

Creisdais Blawd Ceirch *(Oatmeal Biscuits).*

Defnyddiau.—Chwarter pwys o flawd peilliad ac o flawd ceirch, llonaid llwy fawr o sugr, hanner hyny o bowdr pobi, tair wns o *margarine*, ŵy, ac ychydig laeth.

Cymmysger y blawdiau, sugr, powdr, a'r *margarine* â'u gilydd. Curer ychydig ar yr ŵy, a rhodder ef at y defnyddiau sychion; a chwaneger ychydig laeth, os bydd angen. Rholier allan yn deneu, a thorer yn greis-dais crynion; a chraser am o saith i ddeng munyd.

Creisdais 'Cocoanut.'

Defnyddiau.—Chwe wns o gnewyllyn gwyn *cocoanut*, dau ŵy, dwy wns o *cornflour*, a phum wns o sugr gwyn mân.

Gratheller y *cocoanut*, a sycher yn araf o flaen y tân ar bapyrleni. Curer gwynau y ddau ŵy yn syth, chwaneger y sugr, *cocoanut*, a'r *cornflour* atynt yn raddol, a churer yn dda. Rholier llonaid llwy fawr ar unwaith o'r toes yn eich llaw i ffurf bera *(pyramid)*, rhodder hwynt ar bapur mewn *tin*, a chraser mewn pobty cymmedrol nes iddynt frownio ychydig.

Creisdais Sinsir *(Ginger Biscuits).*

Defnyddiau.—Pwys o flawd, hanner pwys o *margarine*, ac o sugr gwyn mân, tri chwarter wns o sinsir wedi ei falu, a dau ŵy.

Rhwbier y brasder i'r blawd, chwaneger y sugr, sinsir, a'r wyau wedi eu curo; cymmysger y cyfan ynghyd, rhaner yn greis-dais bychain, crynion, a chraser am bum munyd mewn pobty poeth.

Cnau Per-boeth *(Gingerbread Nuts).*

Defnyddiau.—Pwys a hanner o driagl, pwys o sugr

coch, pwys o *margarine*, dau bwys a hanner o flawd, wns a hanner o sinsir powdredig, a'r un faint o *allspice*, wns o hadau *coriander*, a phinsiad o bupyr *cayenne.*

Bydded y poethrawn oll newydd eu malu a'u powdro; a chymmysger hwynt â'r blawd a'r sugr. Todder y triagl a'r *margarine* gyda'u gilydd; yna gweithier hwynt i'r blawd, &c. Gollynger ef bob yn llonaid llwy dê ar bapur iredig, a chraser mewn pobty cymmedrol o ugain munyd i hanner awr.

TEISEN ABERFFRAW *(Sugar Cakes).*

Defnyddiau.—Pwys o flawd, o ddeutu hanner pwys o ymenyn, a chwarter pwys o sugr gwyn mân.

Todder yr ymenyn, a chymmerer yr olew (heb y gwaelodion) i gymmysgu y blawd a'r sugr. Gweithier darnau o faintioli ŵy i ffurf creisdais ar gledr y llaw, a gwasger ar gragen fflat i'w marcio. Craser yn gymmedrol, heb eu gadael i frownio, a gratheller sugr drostynt.

TEISEN ALMON *(Almond Cake).*

Defnyddiau.—Hanner pwys o almonau melus, wns o rai chwerwon, chwech o ŵyau, hanner pwys o sugr gwyn mân, tair wns o ymenyn, suryn, a chwe wns o flawd.

Dirisgler yr almonau, a phwyer hwynt mewn morter, gydag ychydig ddyferynau o *rose water.* Torer yr ŵyau, curer y melynau, a chymmysger hwynt â'r almonau, gan chwanegu y sugr, blawd, croen suryn wedi ei falu, a'r ymenyn wedi ei guro i hufen. Yna ewyner gwynau yr ŵyau yn sŷth, a chymmysger hwynt â'r defnyddiau eraill yn frysiog. Rhodder mewn mold iredig, a chraser mewn pobty poeth am awr a hanner. Cyfarwyddeb Mrs Beeton ydyw hon, a'r nesaf.

TEISEN BRIODAS *(Wedding Cake).*

Defnyddiau.—Pum pwys o'r blawd goreu, tri phwys o ymenyn ffres, pum pwys o ryfon, dau bwys o sugr gwyn mân, dwy bêr-gneuen, chwarter wns o *mace*, hanner hyny o *cloves*, un-ar-bymtheg o ŵyau, pwys o almonau melusion, hanner pwys bob un o cedron, croen eurafalau, a surynau crisialedig, a chwarter peint o win ac o frandi.

Gofaler fod y blawd yn berffaith sych—y rhyfon wedi eu golchi, eu pigo, a'u sychu o flaen y tân—y sugr a'r perlysiau wedi eu powdro—yr almonau wedi eu pwyo mewn morter, gydag ychydig ddwfr *orange-flower*—y tri defnydd grisialedig wedi eu tafellu yn fân—y per-gnau wedi eu rhathellu—a'r ŵyau wedi eu curo yn dda, ar ol gwahanu y melynau a'r gwŷnau. Pan y bydd yr holl ddefnyddiau wedi eu parotoi, cymmysger hwynt yn y modd canlynol :—Dechreuer gweithio yr ymenyn â'r llaw, nes y bydd fel hufen ; chwaneger y sugr ; a phan y bydd gwnŷau yr ŵyau yn ewyn sŷth, cymmysger hwynt â'r ymenyn a'r sugr. Yn nesaf, curer y melynau am ddeng munyd, a rhodder atynt y blawd, per-gnau, *mace*, a chlows ; uner y cyfan, a churer ynghyd am hanner awr, neu ragor. Yna cymmysger y rhyfon, almonau, a'r croen grisialedig i mewn yn ysgafn gyda'r gwin a'r brandi. Rhodder papur iredig oddi fewn i *tin* crwn o faintioli cymmhwys, llanwer â'r gymmysgedd, a chraser y deisen mewn pobty poeth, gan ofalu na losga. I ochel hyny, taener llen o bapur gwyn ar ei gwyneb. I gael gwybod a ydyw wedi crasu drwyddi, rheder cyllell lân, sech, i'w chanol, a thyner allan yn frysiog ; os na bydd ei llafn yn llaith, ond yn ddisglaer, y mae yn barod. Yn mhobiad teisen fawr fel hon, dylid rhoi sylw manwl i dymmheredd y pobty. Ni ddylai fod yn rhy ffyrnig, ond yn ddigon poeth i'w mwydo yn drwyadl. Ar ol ei thynu allan o'r pobty, byddai pob teisen yn well ac yn ysgafnach o sefyll ar hidlen rawn i oeri.

Y mae yn arferol taenu yr hyn a elwir *icing* ar ochr uchaf teisen fel yr uchod ; a chan y gall hyny gael ei wneyd gartref, a'i fod yn helaethu ac yn addurno y deisen, rhoddir cyfarwyddiadau i wneyd hyny yma. Yn gyntaf, rhodder haen lled dew o

IAAETH ALMONAU *(Almond Icing).*

Defnyddiau.—At bob pwys o sugr gwyn mân, caniatäer pwys o almonau melusion, gwŷnau pedwar o ŵyau, ac ychydig *rose-water.*

Dirisgler yr almonau (os na ddefnyddir rhai wedi eu parotoi yn barod), a phwyer hwynt—ychydig ar y tro—

mewn morter, gan chwanegu ychydig *rose-water* i hyrwyddo y gwaith. Ewyner gwŷnau yr ŵyau, cymmysger hwynt â'r almonau a'r sugr, a churer y cyfan ynghyd. Pan y bydd y deisen wedi crasu digon, taener yr iäaeth almonau ar ei gwyneb, a gosoder yn y pobty i sychu.

Ar ol hyn, rhaid ei gorchuddio âg

Iaaeth Sugr *(Sugar Icing).*

Defnyddiau.—At bob pwys o *icing sugar*, rhodder gwŷnau pedwar o ŵyau, ac wns o sŷth (*starch*) wedi ei bowdro yn fanwl.

Curer yr ŵyau gyda chyllell ar ddysgl agored nes yn *stiff*, ac yn raddol chwaneger y sugr a'r sŷth. Curer y gymmysgedd fel y bydd yn berffaith lyfn; yna, gyda chyllell wedi ei gwlychu mewn dwfr oer, taener ef yn gyfartal dros wyneb ac ochrau y deisen, i orchuddio yr iäaeth almonau yn llwyr. Gadawer mewn ystafell lle y bydd tân am rai oriau, neu gellir ei rhoi mewn pobty heb nemawr o wres ynddo, os gofelir na bydd iddi droi ei lliw o fod yn berffaith wŷn. Os rhoddir ef ar deisenau mor gynted ag y deuant allan o'r pobty, bydd yn galed erbyn iddynt oeri. Gellir lliwio ychydig o'r iäaeth gyda dyferynau o *cochineal*, a thlws iawn ydyw'r addurniant a wneir âg ef ar deisenau, gan wthio peth o hono trwy gorn o bapur gwyn.

Y mae yn angenrheidiol cadw pob teisenau fydd âg *icing* arnynt mewn lle sych.

Teisenau Brenhines *(Queen Cakes).*

Defnyddiau.—Pwys o flawd, hanner pwys o ymenyn ac o sugr gwyn mân, cwpanaid o hufen, pedwar ŵy, dwy lonaid llwy dê o bowdr pobi, ychydig ryfon, a hanner llonaid llwy dê o *essence of almond.*

Cymmysger y powdr a'r blawd, curer yr ymenyn â'r llaw nes y bydd fel hufen, ysgeintier i mewn y sugr a'r blawd, a chwaneger yr ŵyau, ar ol eu curo yn dda, a'r hufen gyda'r *essence* ynddo. Rhodder y gymmysgedd mewn *tins* bychain pwrpasol, wedi eu hiro âg ymenyn, a gosoder hanner dwsin o ryfon ar ganol pob un. Craser mewn pobty poeth am ugain munyd.

Bys-deisenau (*Savoy Cakes*).

Defnyddiau.—Chwe wns o flawd ac o sugr gwyn mân, croen suryn, a phedwar o ŵyau.

Gwahaner y melynau oddi wrth wŷnau yr ŵyau, a churer hwynt; chwaneger y sugr a'r croen suryn wedi ei rathellu atynt, a churer am chwarter awr. Ysgeintier y blawd i fewn yn raddol, ewyner y gwŷnau yn sŷth, a chymmysger hwynt gyda'r defnyddiau eraill; yna tyner yn lleiniau o hyd bys ar bapur gwyn, a chraser mewn pobty lled boeth am wyth neu ddeng munyd; ond dylid eu gwylio rhag brownio.

Teisen Bytatw (*Potato Cake*).

Defnyddiau.—Pwys o bytatw wedi eu berwi a'u pwyo (*mashed*), chwarter pwys o beillied, neu flawd ceirch, hanner cwpanaid o laeth cynnes, gyda chwarter wns o furym sych, neu *carbonate of soda*, wedi ei fwydo ynddo, ac ychydig o halen ac ymenyn.

Ar ol cymmysgu y pethau uchod â'u gilydd, rholier y toes allan yn deisen gron, o ddeutu modfedd a hanner o drwch, a chraser ar radell, neu yn y pobty, am hanner awr.

Teisen 'Cornflour.'

Defnyddiau.—Chwarter pwys o *cornflour*, ac o sugr gwyn mân, dwy wns o ymenyn, llonaid llwy dê o bowdr pobi, a dau ŵy.

Gweithier yr ymenyn i hufen, a chymmysger y sugr âg ef, torer yr ŵyau iddo, a churer ef yn dda. Ysgeintier y *cornflour* a'r powdr i mewn, a churer y cyfan am bum munyd. Irer *mold* âg ymenyn, a rhodder y gymmysgedd ynddo, a doder mewn pobty poeth ar unwaith i grasu am hanner awr. Tröer y deisen allan o'r *tin*, a gosoder ar ei hochr, neu ar hidl rawn, i attal iddi fod yn drom.

Teisenau Creigiog (*Rock Cakes*).

Defnyddiau.—Hanner pwys o flawd, hanner pwys o sugr gwyn mân, chwarter pwys o gigferion, neu floneg, dwy wns o ryfon, ac o *candied peel*, ychydig ber-gneuen, dwy lonaid llwy de o bowdr pobi, ŵy, ac ychydig laeth.

Cymmysger y cigferion yn dda â'r blawd; chwaneger y sugr, rhyfon, &c.; curer yr ŵy, a rhodder ato hanner cwpanaid o laeth, yna gwlycher y blawd âg ef. Dylid cadw y toes yn *stiff*, a rhodder ef yn deisenau mân gyda dwy fforch ar badell ddyferion wedi ei hiro, gan amcanu iddynt edrych mor greigiog ag fydd modd. Rhodder dernyn o'r croen suryn grisialedig ar ben uchaf pob teisen, craser am ugain munyd, neu hanner awr, a gratheller sugr drostynt.

TEISEN DEUBLYG (*Raspberry Sandwich*).

Defnyddiau.—Pedwar o ŵyau, a'u pwysau mewn blawd, sugr. a bloneg, neu ymenyn, pinsiad o halen, ac aeron-gyffaeth mafon.

Curer yr ymenyn gyda'r llaw nes yn hufen, ysgeintier y blawd a'r sugr i fewn yn raddol, a chwaneger yr ŵyau ar ol eu curo. Irer padell ddyferion glân, tywallter y pwyfysgedd iddi, a chraser ef mewn pobty cymmedrol boeth am ugain munyd. Tröer allan, a gadawer iddo oeri; yna taener ar hanner o hono aeron-gyffaeth mafon, a rhodder yr hanner arall arno gan ei wasgu ychydig, er mwyn iddo lynu. Torer hwy yn ddarnau hirgul; ac ar ol grathellu sugr drostynt, pentyrer hwy yn groesfarau ar ddysgl wydr. Y mae y chwanegiad o *cocoa-nut* grathelledig, gyda gwyn ŵy, a sugr yn gymmysgedig, wedi ei roddi ar y cyfryw deisen yn addurniant tlws, yn gystal a'i fod yn gwella ei flâs.

TEISEN DDYSGLAN BOETH (*Saucer Cake*).

Defnyddiau.—Pwys o flawd, hanner pwys o sugr gwyn mân, chwarter pwys o ymenyn, hanner llonaid llwy dê o *carbonate of soda*, gyda thri ŵy, ychydig o halen, a llaeth enwyn.

Cymmysger y cyfan o'r defnyddiau sychion â'u gilydd, curer yr ŵyau, a gwlycher â hwynt; yna, chwaneger hyny o laeth enwyn, neu hufen sur, a fydd yn angenrheidiol i'w wneyd yn does sylweddol. Craser ar dair dysglan mewn pobty cymmedrol. Torer y teisenau, a rhodder ymenyn arnynt fel *tea-cakes* tra yn boeth; neu gellir eu hail dwymno yn y pobty.

Teisenau Eccles (*Eccles Cakes*).

Defnyddiau.— Hanner pwys o ymenyn-does dalenog (*puff paste*), ychydig ryfon, a sugr.

Rholier y toes allan yn deneu, a thorer yn ddarnau crynion o faintioli *saucer;* ar ganol pob un, rhodder tua dwsin o ryfon, a llwyaid o sugr coch; yna crimpier yr ymylon i fyny i gyfarfod yn y canol; tröer y deisen drosodd, a rholier ychydig arni. Brwsier dwfr drostynt, ac ysgeintier sugr arnynt. Craser hwy mewn pobty poeth am chwarter awr.

Teisen Fel (*Honey Cake*).

Defnyddiau.—Dwy lonaid cwpan fawr o flawd, cwpanaid o hufen wedi suro, hanner cwpanaid o sugr, hanner llonaid llwy dê o *carbonate of soda*, a mêl yn ol y blâs.

Cymmysger y sugr a'r hufen â'u gilydd, ysgeintier y blawd atynt, gyda digon o fêl i'w blasuso yn dda; chwaneger y *soda*, a churer y cyfan am bum munyd. Rhodder mewn mold iredig, a chraser am hanner awr, neu ragor I'w fwyta yn boeth.

Teisen Frau (*Scotch Short-cake*).

Defnyddiau.—Pwys o flawd, hanner pwys o ymenyn, chwarter pwys o sugr gwyn mân, wns o gedron (*citron*), wns o almonau melusion, a chwarter wns o hadau *caraway.*

Curer yr ymenyn yn hufen gyda'r llaw, chwaneger ato y blawd, sugr, a hadau (os na ddewisir eu blâs, gadawer hwynt allan), y cedron wedi ei dori i fyny, a'r almonau wedi eu dirisglo a'u malu. Gweithier y cyfan â'r llaw nes yn berffaith lyfn, yna rhaner yn dri; rholier, a ffurfier pob un yn hir ysgwâr, tua modfedd o drwch. Crimpier yr ymylon gyda'r bys a'r bawd, pricier â fforch ar y wyneb, ac addurner gyda darnau o gedron. Craser mewn pobty poeth am ugain munyd.

Teisen Furym (*Yeast Cake*).

Defnyddiau.—Dau bwys o does bara gwyn, pwys o ryfon, hanner pwys o sugr mân, a dau ŵy.

Cymmerer y toes ar ol ei dylino, cymmysger âg ef y

rhyfon ar ol eu pigo, a'r sugr. Os dymunir, gellir rhoddi ychydig o chwaethon (*spices*) ynddo. Torer dau ŵy i mewn ato, a churer y cyfan. Irer mold, neu *tin* torth, a hanner llanwer â'r toes. Craser am dri chwarter awr mewn pobty poeth. I roddi prawf arno, rhodder cyllell lân yn ei ganol; ac os daw allan yn lân a sych, bydd y deisen yn barod. Tröer hi allan o'r *tin*, a gosoder ar ei hochr i oeri.

Teisen Haenau, gyda Llenwad Surynog (*Layer Cake, with Lemon filling*).

Defnyddiau.—Dau ŵy, cwpanaid o sugr gwyn mân, cwpanaid o flawd, a dwy lonaid llwy dê o bowdr pobi.

Curer yr ŵyau yn dda, ysgeintier y sugr a'r blawd i mewn yn raddol, a'r powdr gyda'r llwyaid ddiweddaf o flawd. Irer pedwar o dyniau crynion, a rhaner y pwyfysgedd yn gyfartal rhyngddynt. Craser hwy mewn pobty poeth am ddeng munyd; ond na adawer iddynt frownio llawer. Tröer hwy allan; ac wedi iddynt oeri, taener y llenwad ar dri o honynt, y naill uwch ben y llall, a gratheller sugr ar yr un uchaf.

I wneyd y llenwad:—Suryn, dwy lonaid llwy dê o flawd, hanner cwpanaid fechan o sugr mân, wns o ymenyn, a chwpanaid o ddwfr berwedig.

Gratheller croen y suryn, a gwasger y sudd, todder yr ymenyn a'r sugr, a chymmysger â hwynt y blawd a'r suryn fel uchod yn drwyadl; yna, chwaneger y dwfr berwedig, a thröer uwch ben y tân i ferwi am dri munyd. Gadawer iddo oeri cyn ei ddefnyddio.

Teisen Hadau (*Seed Cake*).

Defnyddiau.—Pwys o flawd, llonaid llwy dê o bowdr pobi, ac o hadau *caraway*, pedair wns o ymenyn, neu floneg, yr un faint o sugr mân, a thri ŵy.

Cymmysger â'r blawd binsiad o halen a'r powdr pobi, yna rhwbier yr ymenyn iddo, a chwaneger y sugr a'r hadau. Curer yr ŵyau, a rhodder hwy i mewn ynddo. Gwneler y toes yn ddigon *stiff* i ddal llwy yn sefyll ynddo. Irer mold, ac arllwyser y toes iddo, a chraser yn ddioed mewn pobty poeth am awr.

TEISENAU LLAETH ENWYN (*Buttermilk Scones*).

Defnyddiau.—Pwys a hanner o flawd, dwy wns o ymenyn, llonaid llwy dê o *carbonate of soda*, a thipyn llai o *tartaric acid*, halen, a llaeth enwyn.

Cymmysger y cyfan ynghyd, gan ofalu i'r ymenyn gael ei rwbio yn dda i'r blawd. Chwaneger llaeth enwyn ato i'w wneyd yn does. Tyliner ef yn ysgafn, a rholier allan yn drydedd ran o fodfedd o drwch. Gyda chyllell â blawd arni, torer ef yn ddarnau tair onglog, pob ochr tua phedair modfedd o hyd. Craser hwynt am hanner awr mewn pobty poeth, a brwsier llefrith drostynt pan wedi crasu hanner yr amser. Os dewisir, gellir cymmysgu rhyfon ynddynt ac ychydig sugr. Hollter hwynt yn eu hanner, a rhodder ymenyn arnynt—un ai yn boeth, neu yn oer.

TEISENAU FY NAIN (*Candied Peel Drops*).

Defnyddiau.—Hanner pwys o flawd, tair wns o ymenyn ac o groen grisialedig, tair wns o sugr gwyn mân, llonaid llwy dê o bowdr pobi, ŵy, croen suryn wedi ei rathellu, ac ychydig o laeth.

Rhwbier yr ymenyn i'r blawd, chwaneger y sugr, powdr, croen suryn, a'r croen grisialedig wedi ei dori yn fân. Cymmysger ynghyd, gyda'r ŵy wedi ei guro, a'r llaeth. Gosoder bob yn llwyaid ar radell wedi ei hiro, a chraser mewn pobty poeth am chwarter awr.

TEISEN NADOLIG (*Christmas Cake*).

Defnyddiau.—Pwys o flawd, hanner pwys o ymenyn ac o sugr gwyn mân, pwys o rhesin *Sultana*, hanner pwys o ryfon, wns o almonau, pedwar ŵy, a dwy lonaid llwy dê o bowdr pobi.

Curer yr ymenyn yn hufen, ysgeintier y sugr i mewn yn raddol, a thorer yr wyau, un ar unwaith, i mewn, gan guro â'r llaw yr holl amser ; yna, cymmysger y blawd a'r powdr â'u gilydd, a rhodder hwynt yn y cymmysgedd. Bydded y rhesin a'r rhyfon wedi eu pigo yn lân, a'r almonau wedi eu dirisglo a'u malu. Cymmysger y cyfan â'u gilydd yn ysgafn, a rhodder mewn *tin* gyda phapur iredig ynddo. Craser mewn pobty poeth. Wedi iddo

oeri, gellir rhoddi iäaeth drosto i'w addurno, yn ol y cyfarwyddeb i wneyd 'Teisen Briodas.'

Teisenau Oswego.

Defnyddiau.—Chwe wns o *oswego* neu *cornflour*, pedair wns o sugr gwyn mân, tair wns o ymenyn, dau ŵy, a llonaid llwy dê o bowdr pobi.

Curer yr ymenyn, chwaneger y sugr, *oswego*, powdr, a'r ŵyau ar ol eu chwipio. Irer moethbanau (*patty-pans*), a chraser y teisenau ynddynt mewn pobty cymmedrol boeth. Rhodder *sultanas* ynddynt, os myner, neu gellir eu blasuso â chroen suryn wedi ei rathellu.

Teisenau Rhysyd (*Rice Cake*).

Defnyddiau.—Pwys o flawd reis, hanner pwys o sugr gwyn mân, pedwar o ŵyau, ychydig ddyferynau o *essence of lemon*, neu groen suryn wedi ei rathellu.

Curer yr ŵyau am chwarter awr, chwaneger yn raddol y sugr a'r rhysyd, gan guro yr holl amser. Chwaneger yr *essence*, ac arllwyser y cyfan i fold iredig. Craser am dri chwarter awr mewn pobty poeth. Na agorer y pobty am hanner awr.

Teisen Pavini.

Defnyddiau.—Hanner pwys o flawd, hanner pwys o reis wedi ei falu, ac o resin, chwarter pwys o ryfon, a sugr gwyn mân, ac ymenyn, dwy wns o almonau melusion, hanner per-gneuen, peint o laeth, a llonaid llwy dê o *carbonate of soda.*

Glanhäer y rhesin a'r rhyfon, a thorer y rhesin yn fân; diblisger a maler yr almonau, a gratheller y ber-gneuen. Pan y bydd y cyfan yn barod, curer yr ymenyn, chwaneger y sugr, blawd, reis, ffrwyth, a pher-gneuen. Twymner y llaeth, rhodder y *soda* ynddo, a thyliner y cyfan âg ef. Rhodder papur iredig mewn dau fold plaen, hanner llenwer â'r toes, a chraser mewn pobty lled boeth am awr.

Teisen Ysbwng (*Sponge Cake*).

Defnyddiau.—Chwe wns o flawd, hanner pwys o sugr gwyn, pedwar o ŵyau, a suryn.

Rhodder y sugr mewn tri chwarter llonaid cwpan dê o ddwfr, a thröer ef uwch ben y tân hyd nes y todda, ond heb frownio. Tywallter ef, pan yn glauar, ar yr ŵyau, a churer am ugain munyd, gratheller croen y suryn, ac ystrenier y sudd; chwaneger hwynt gyda'r blawd, yr hwn a ddylai fod yn berffaith sych, ac wedi twymno ychydig. Irer mold âg ymenyn yn dda, a chraser y deisen am tuag awr.

Crempog Sir Fon (*Anglesey Griddle Cakes*).

Defnyddiau.—Dau bwys o flawd, dau ŵy, hanner cwpanaid o sugr, pinsiad o halen, peint a hanner o laeth, dwy wns o ymenyn, a dimei-werth o furym sych (*German barm*).

Curer yr ŵyau, a chymmysger hwy â'r blawd, sugr, a halen. Twymner ychydig ar y llaeth, rhodder yr ymenyn ynddo i doddi, a chwaneger ef at y gymmysgedd, gan ofalu na byddo clapiau ynddo. Mwyder y burym mewn ychydig ddwfr clauar, a llwyaid o sugr, a rhodder ef yn nghanol y pwyfysgedd. Gadawer iddo ymgodi am tua thri chwarter awr; ac wedi poethi gradell, a rhoi ymenyn arni, tywallter hanner llonaid cwpan, neu ragor, arni, gan ei ffurfio at faintioli plât lled fychan. Ar ol i'r crempog frownio ar un ochr, tröer yr ochr arall, rhodder ymenyn arnynt yn helaeth, ac anfoner hwynt i'r bwrdd yn boethion.

Chwigs Caerbaddon (*Bath Buns*).

Defnyddiau.—Pwys o flawd, dwy lonaid llwy dê o bowdr pobi, hanner llwyaid o *carbonate of soda*, hanner pwys o sugr, chwarter pwys o ymenyn, dau ŵy, wns o *citron*, a hanner peint o laeth.

Cymmysger y powdr a'r blawd; curer yr ymenyn yn hufen, a rhodder ato y sugr, blawd, yr ŵyau wedi eu curo, a'r llaeth. Blawdier *baking sheet*, rhodder cylchau bychain arno, a doder peth o'r toes yn nghanol pob un, a darn o *citron* arno. Yna craser hwynt am ugain munyd mewn pobty poeth; a phan yn dechreu brownio, brwsier llaeth drostynt; ac ar ol hyny ysgeintier sugr brâs (*crystallized*) arnynt.

Chwigs Te (*Tea Buns*).

Defnyddiau.—Pwys a hanner o flawd, tri chwarter peint o laeth, wns o ymenyn, chwarter pwys o sugr coch, chwarter pwys o rhesin *sultana*, neu ryfon, hanner wns o furym sych.

Rhodder hanner y llaeth i glauaru; ac yna, cymmysger ef a'r burym mewn *jug*. Cymmysger pwys o'r blawd gyda'r sugr, a doder y burym ynddo fel heples, a gadawer iddo ymgodi am awr. Twymner y gweddill o'r llaeth, todder yr ymenyn ynddo, a chymmysger yr hanner pwys o flawd âg ef. Pan y bydd y toes wedi codi, arllwyser ef i'r gymmysgedd hwn, a thyliner y cyfan â'u gilydd, gan chwanegu y rhesin, neu ryfon. Gorchuddier y badell â llïan, a rhodder mewn lle cynnes i ymgodi etto am awr. Irer padell ddyferion, neu *baking sheet*, torer y toes gyda chyllell yn ddarnau (dylai hyn wneyd pump chwigsan ar hugain), moldier hwynt yn grynion gyda'r dwylaw, a rhodder hwy ar y *tin*, a chraser am hanner awr. Brwsier drostynt â dwfr pan yn dechreu lliwio, ac ysgeintier sugr gwyn mân arnynt.

Mwyth-deisenau (*Muffins*).

Defnyddiau.—Chwart o laeth, wns a hanner o furym sych, blawd, ac ychydig o halen.

Twymner y llaeth, a chymmysger âg ef y burym, yna cymmerer digon o flawd ato i'w wneyd yn does ystwyth, gorchuddier â llïan, a gosoder mewn lle cynnes i ymgodi. Yn mhen tuag awr, rhaner y toes yn ddarnau, a ffurfier hwy yn fflat a chrynion gyda'r dwylaw. Rhodder hwynt mewn blawd i ymgodi etto, yna craser ar radell boeth nes iddynt frownïo ychydig, a throer ar yr ochr arall. Dywed Mrs. Beeton nad ydyw mwyth-deisenau yn hawdd i'w gwneyd. Felly prynir hwynt yn gyffredin. I'w toastio, torer yn eu hanner o'u cwmpas, heb eu gwahanu yn y canol, a dalier hwynt o flaen tân clir nes crimpio y ddwy ochr; yna gwahaner hwynt, a rhodder ymenyn arnynt.

DIODYDD.

Dwfr a llaeth ydyw y ddau ddïod y mae natur wedi eu parotoi i ni; ac nid oes dim y gall dyfais na chelfyddyd dyn ei gynllunio sydd yn dyfod yn agos atynt mewn perffeithrwydd. Ond cael dwfr glân iachus i'w yfed, gellir bod yn lled ddiofal am ddiodydd eraill; ac yr ydym wedi dangos fod llaeth, yn ol ei ddadansoddiad, yn llenwi pob gofynion fel cynnalydd bywyd ac iechyd, ac yn ddigonol i fabanod a phlant ieuaingc.

Yn anffodus, nid yw dwfr pur, na llaeth da, i'w gael yn mhob gwlad nac ardal; ac nid yw yn ddiogel defnyddio y dwfr mewn llawer lle heb ei ferwi. Yn China, lle y mae y boblogaeth gan amled ag ydyw, ac mor fudr, bu rywun mor ffortunus a chymmeryd dail y planhigyn tê i flasuso y dwfr oedd raid ei ferwi cyn ei yfed. Erbyn hyn, y mae amrywiol ddïodydd i'w cael—rhai da, a rhai heb fod felly; a gwnawn sylw byr ar y rhai mwyaf adnabyddus.

Dosberthir dïodydd cyffredin y wlad i ddau ddosbarth; sef, y rhai meddwol, megys gwinoedd, cwrw, afalwy, a gwirodydd poethion; a'r rhai anfeddwol, sef tê, coffi, cocoa, a dyfroedd awyredig, &c.

Am y rhai meddwol, dywedwn yn fyr mai ein barn cydwybodol ydyw, nad oes unrhyw fudd na lles i'w gael oddi wrthynt fel dïodydd (*beverages*), ac y mae barn ystyriol gwlad—yn gystal gwreng a bonedd—yn condemnio y defnyddiad o honynt, fel y prif achosion o dlodi, troseddau, a thrueni cymdeithasol Prydain Fawr. Y mae yn anhawdd ysgrifenu yn ddigon cryf a phendant am y drygau a achosir gan y dïodydd meddwol i iechyd pobl o bob rhyw ac oed; ac ni ddylid ar un cyfrif eu rhoi i blant a phobl ieuaingc. Y mae hyd yn oed ychydig o honynt yn effeithio yn niweidiol ar, ac yn ammharu eu cyfansoddiad; ac yn eu gwanhau, ac yn creu ynddynt chwant annaturiol am danynt. O! na allwn gyrhaedd clust pob mam a theulüyddes yn Nghymru, i'w perswadio i ysgubo oddi ar eu byrddau, ac o'u tai, y dïodydd sydd yn gwenwyno iechyd, ac yn dwyn synwyrau y rhai a'u hyfant!

Gyda golwg ar y rhai anfeddwol, nid ydym yn anghofio

fod yfed tê yn ormodol yn niweidiol; a'n hymgais trwy y llyfryn hwn ydyw dangos, yn mhlith pethau eraill, fod bwydydd amrywiol yn angenrheidiol er magwraeth y corph dynol; a dywedwyd mwy nag unwaith nad oes dim mewn tê i wneuthur yr hyn y mae llawer yn eglur yn disgwyl iddo wneyd; sef, cadw dyn mewn nerth ac iechyd. Credwn mai yr hyn sydd yn ei argymmhell yn benaf yw, ei fod, yn gystal a choffi, gyda bara ac ymenyn, yn gwneuthur pryd o fwyd pleserus a chymmeradwy. Pan gymmerir ef yn gymmedrol, ac heb fod yn rhy gryf, dywedir ei fod yn dylanwadu yn dda ar yr anadliad, y treuliad, a gweithrediad y gïau a'r croen; ond heb y gofal hwn, fod niweidiau, yn aml o natur ddifrifol, yn cael eu hachosi. Yn mhen ychydig oriau ar ol pryd o fwyd sylweddol, y mae dysglaid o dê yn cynnorthwyo iawn dreuliad y bwyd, ac ar yr un pryd yn parhau yn hwy i'r corph y lles a geir trwy y bwydydd hyny a gymmerwyd.

Nid oes dim maeth mewn tê; ac yn niffyg bwyd priodol, y mae'n ddilês. Nid yw yn gymmhwys fel ymborth i weithiwr, nac i'r rhai sydd yn chwysu llawer. Dyma dystiolaeth meddyg a dadansoddwr enwog arno. Yn ol hyn, y mae y rhai sydd yn yfed tê amryw weithiau yn y dydd yn ffurfio iddynt eu hunain gyfansoddiadau gweiniaid; ac y maent i'w hadnabod wrth eu gwynebau teneuon a salw.

I wneyd Te.

Dylai y têbot gael ei gadw yn berffaith sych heb fod y cauad arno; y dwfr i fod yn feddal, ac yn berwi am y tro cyntaf. Rhodder llwyaid, heb ei bentyru, o'r dail i mewn ar gyfer pob person mewn oed, a llwyaid i'r têbot; yna llanwer â dwfr yn ol nifer y cwpanau fydd eu heisieu. Os tèbot *plated* a ddefnyddir, rhodder gorchudd (*tea cosy*) drosto am saith munyd; neu os mewn têbot pridd y bydd, gadawer iddo sefyll mewn lle poeth am yr un amser; ond gofaler iddo beidio ystiwio. Na adawer iddo sefyll yn hwy na hyn; onid ê bydd y *tannin* sydd yn y tê yn dyfod allan, ac nid ystyrir ef o ddim daioni, ond i'r gwrthwyneb. Gellir tywallt y trwyth i dêbot poeth arall, os bydd eisieu ei gadw yn hwy; neu, rhodder y tê mewn

cŵd mwslin, a'i dynu allan. Rhodder sugr gwyn, a hufen, neu laeth, bob amser ar y bwrdd gyda thê.

Coffi.

Y mae blâs coffi yn dibynu ar sylwedd peraroglaidd, ond hedegog, yr hwn a gollir i raddau mawr wrth ei ferwi. Y ffordd oreu i'w wneyd yw, ei falu yn fân; yna ei roddi mewn pot coffi poeth, a thywallt dwfr berwedig drosto. Y mae llestri cyfaddas i wneyd coffi i'w cael, yn y rhan uchaf o ba rai y rhoddir y coffi—dwy lonaid llwy dê ar gyfer bob person, a chwarter hyny o *chicory;* yna, tywallter llonaid cwpan fawr *(breakfast cup)* o ddwfr berwedig ar gyfer pob un. Gan fod hidlen fechan ar waelod y rhan y rhoddir y coffi ynddo, y mae y dwfr yn rhedeg drwodd i'r gwaelod yn berffaith glir. Y goreu o honynt ydyw y rhai a elwir *Hutchinson's Patent*, gan fod *tap* ynddynt i attal i'r coffi redeg drwodd o'r pen uchaf i'r rhan isaf, ond fel y dewisir. Yn niffyg un o'r cyfryw, y mae hidlen i ddal y coffi ar enau *jug* i'w gael, neu gellir defnyddio cwd o fwslin.

Defnyddier llaeth poeth gyda choffi bob amser, a sugr yn ol y blâs.

Cocoa.

Ystyrir ef yn fwy maethlawn na thê na choffi; ac nid yw yn effeithio ar y gïau (*nerves*) yn yr un modd. Gan hyny, argymmhellir ef yn fawr gan feddygon fel y ddïod oreu. Mewn rhai parotoadau o hono, y mae y brasder, er ei fod yn hynod dreuliadwy, yn anghyttuno â rhai personau. Pan y digwydda hyny, gadawer i'r cocoa oeri, a thyner ymaith y brasder oddi ar y wyneb; yna, ail dwymner ef pan y bydd ei eisieu. Ceir cyfarwyddiadau pa fodd i wneyd cocoa ar y sypynau, neu y blychau y prynir ef ynddynt. Yr ydym yn ystyried fod cocoa Van Houten, neu Cadbury, yn gryfach, ac yn cynnwys llai o frasder nag eiddo Epps. Dewisa rhai ferwi y cnewyllod (*cocoa-nibs*). Pan wneir hyny, dylid eu haraf-ferwi am dair awr.

Diod Afalau (*Apple Water*).

Defnyddiau.—Chwech o afalau suddlawn, croen hanner suryn, ac wns o sugr.

Pilier a thafeller yr afalau, a rhodder hwynt gyda chroen yr hanner suryn a'r sugr mewn cawg, a thywallter chwart o ddwfr berwedig arnynt. Ar ol iddynt oeri, ystrênier i lestr arall i'w ddefnyddio.

Gwneler dïod ffrwythydd eraill yr un modd. Gwasger ychydig ar y ffrwythydd ffres a ddefnyddir er mwyn cael y sûdd o honynt; ond am y rhai cyffeithiedig (*preserved*), nid oes eisieu hyny, na sugr chwaith.

Y mae *Fruit Syrups*, *Lime Juice*, *Gingerette*, a llawer o'r cyfryw y gellir eu prynu, wedi eu parotoi mor gryfion fel y mae ychydig o honynt yn blasuso hanner peint o ddwfr yn rhagorol.

Surynwy (*Lemonade*).

Defnyddiau.—Dau suryn, dwy wns o sugr gwyn, a darn bychan, fel ffeuen, o *citric acid.*

Digroener y surynau yn deneu. Nid oes dim ond y croen melyn i'w ddefnyddio, gan fod y gwyn yn chwerw. Tyner y croen gwyn ymaith, a thafeller y surynau, a thyner allan y dincod hefyd. Rhodder y croen melyn a'r tafelli gyda'r sugr a'r *citric acid* mewn cawg, a thywallter chwart o ddwfr berwedig arnynt. Tröer ychydig arno, a gadawer iddo sefyll, gyda *saucer* ar ei wyneb, am awr neu ddwy. Pan yn oer, hidler ef i gawg arall, a bydd yn barod i'w ddefnyddio.

Llaeth Enwyn.

Dïod iachus a rhagorol yw hwn, a fawr ddefnyddir yn Nghymru—lle y corddir llaeth, ac nid hufen, yn gyffredin. Gyda dwfr berwedig arno—un rhan o dair o laeth, a'r gweddill yn ddwfr—ffurfia ddïod gynnes; yr hon a fwynheir gan bobl oedranus, a chleifion. Yr enw cyffredin a roddir arno yw 'Posel dwfr.'

Posel deu-laeth (*Milk whey*).

Defnyddiau.—Cwpanaid o laeth enwyn, a chwpanaid a hanner o lefrith.

Twymner y llefrith yn agos i ferwi, a thywallter ar y llaeth enwyn oer mewn bowlen. Ymgoda y ceuled i'r wyneb, gan adael y maidd yn ddiod glir ac ysgafn o dano.

Y MEDDYG, A'R TEULU.

[Ceisiasom gan gyfaill meddygol ysgrifenu ychydig o gyfarwyddiadau syml ar gyfer nifer o amgylchiadau neillduol, a fyddent fuddiol i'r deulüyddes cyn galw meddyg, ac yn aml cyn y gellid ei alw i mewn. Derbyniasom ganddo yr ysgrif ganlynol. Ar y cyntaf, o herwydd ei wyleidd-dra a'i gymmeriad dïymhongar, ni fwriadwyd cyhoeddi ei enw; ond gan iddo gael ei gymmeryd ymaith yn dra sydyn trwy afiechyd a feithrinid gan ei ymroddiad a'i or-ofal, yn ystâd ei iechyd ei hun, am liaws oedd dan ei law yn dioddef dan yr anwydwst Rwssiaidd—ac o herwydd y parchai pawb a'i hadwaenent ef, fel un o'r rhai hoffusaf, tyneraf, a dewraf o feddygon Cymru—rhoddwn ei enw yma; sef, WILLIAM ROWLANDS, Ysw., M. D., Cefn-y-waen, sir Gaernarfon.]

EIN hamcan yn y bennod hon fydd, nid ceisio cymmeryd lle meddyg y teulu, na'i ddisodli mewn modd yn y byd; ond yn hytrach ceisio cynnorthwyo y gŵr hwnw i wneyd ei waith yn y teulu yn fwy effeithiol. Heb law hyny, i rai yn byw yn mhell oddi wrth feddyg, ar droion gall *amser* fod yn elfen bwysig iawn ynglŷn â salwch neu ddamwain; a cheisiwn ninnau roddi cyfarwyddiadau ynghylch y modd y dylid gweithredu pan y digwyddo damwain neu afiechyd disymmwth—hyd nes y cyrhaedda y meddyg.

Y meddyg goreu ydyw hwnw sydd, yn 1af, yn meddu y wybodaeth helaethaf am y corph dynol, a'r deddfau sydd yn llywodraethu ei fywyd: ac yn 2il, y farn angenrheidiol i gymmhwyso ei wybodaeth at anghenion y claf. Gresyn na byddai llawer mwy o wybodaeth gan y cyhoedd am ddeddfau iechyd. Pan yr amlhâ y wybodaeth hon, bydd i benau teuluoedd Cymru fŷnu llawer o welliantau yn eu cartrefi, yn enwedig er cael o honynt eu hawyro yn well, a darparu cyflenwad boddhaol o ddwfr, i sicrhau glanweithdra ynglŷn â'r corph, yn gystal ag yn, ac oddi amgylch y tŷ. Y mae dyn yn cael moddion cynnaliaeth bywyd, neu waredigaeth o'r pethau sydd wedi gorphen eu gwasanaeth tuag at hyny, drwy y peiriannau a nodir

—y peiriannau sydd yn *treulio y bwyd*, sef y rhai sydd yn ymwneyd â'r bwyd, o'r genau i waered; yr *ysgyfaint*, neu y peiriannau sydd yn ymwneyd â'r awyr, gan gymmeryd o honi y nwyon *(gases)* angenrheidiol, a dychwel iddi nwyon eraill—wedi eu ffurfio gan y corph tra YN BYW; y rhai, hefyd, pe nas gellid cael gwared o honynt, neu pe byddai raid eu hail anadlu o hyd, a fyddent niweidiol, ac yn y diwedd yn farwol iddo. Y mae y *croen* hefyd, yntau, yn gwasanaethu i arllwys allan o'r corph lawer o'r dwfr, ac o'r gwres a gynnyrchir yn a chan y corph. Ac yr ydys yn galw sylw y darllenydd at y ffaith ddiweddaf, yn neillduol, er mwyn argraphu ar ei feddwl ei fod yr un mor bwysig i ofalu am lanweithdra ynglŷn â'r croen ag ydyw i ofalu am ddigonedd o ymborth, neu gyflawnder o awyr bur. Awn yn mlaen bellach i sôn am rai o'r damweiniau, a'r mathau mwyaf cyffredin o afiechyd.

AM ESGYRN, A'R HYN A DDIGWYDD IDDYNT.

Gellir edrych ar y corph fel sylwedd meddal, wedi ei adeiladu ar lawer o esgyrn, y rhai sydd wedi eu cydgyssylltu â'u gilydd gan gymmalau; a gelwir yr esgyrn hyn ynghyd, neu sail yr adeilad, yn esgyrn-glwm (*skeleton*). Y mae ynddo fwy na dau cant o esgyrn. Cylymir hwynt ynghyd gan fath o gnawd, sydd yn gwahaniaethu yn ei ddefnydd a'i ystwythder yn ol safle yr esgyrn, a'r gwaith sydd iddynt i'w wneyd. Dau fath o ddamweiniau sydd yn digwydd i esgyrn. Gallant gael eu *tori;* ac hefyd, gallant gael eu *dadgymmalu* (*fractures and dislocations*).

AM DORI ESGYRN.

Y mae tori asgwrn yn ddamwain fwy neu lai pwysig yn ol, yn 1af, safle yr asgwrn. Er enghraifft, y mae tori asgwrn y pen, o herwydd agosrwydd yr ymenydd—neu ynte asgwrn y forddwyd, o herwydd agosrwydd y perfedd—neu ynte yr asenau, o herwydd agosrwydd yr ysgyfaint, oll yn ddifrifol. Yn 2il, pan y digwydd, nid yn unig i'r *asgwrn* gael ei dori, ond fod *archoll* yn y *croen* a'r *cnawd* gyda hyny, fel y bydd i'r briw gyrhaedd *oddi allan hyd at benau toredig yr asgwrn*—pa un bynag a fydd wedi digwydd ar yr un pryd, a'i achosi gan yr un

peth, ai ynte fod yr archoll i'r croen a'r cnawd wedi ei achosi ar ol tori yr asgwrn, un ai trwy i benau toredig yr asgwrn wthio eu hunain allan o herwydd cael eu symmud yn aflêr, neu ryw achos tebyg—gelwir tòr-asgwrn, gyd â'r fath archoll ag a ddisgrifiwyd, yn 'DORIAD CYMMYSG' *(compound fracture);* ac edrychir arno yn ddamwain ddifrifol a pheryglus. Yn 3ydd, pan y bydd asgwrn (megys un o esgyrn y goes, neu y fraich), wedi ei dori mewn *mwy nag un man*, gelwir y toriad yn un MALURIEDIG (*comminuted*). Yn 4ydd, pan yr archollir rhyw ran pwysig o'r corph, ynghyd â'r tor-asgwrn—dyweder gwythïen neu arwythïen bwysig—gelwir y toriad yn un DYRUS (*complicated*). Ystyrir y toriadau cymmysg, maluriedig, a dyrus, yn llawer mwy pwysig a pheryglus na thoriadau syml.

Arwyddion Toriad Asgwrn.

1. Symmudiad yr aelod yn boenus; ac weithiau, fod y person yn analluog i'w symmud. 2. Yr aelod wedi ei anffurfio, a chŵydd o gwmpas y toriad. 3. Gellir ei symmud lle nad oes cymmal; a phan geir hyny, os gellir cael dau ben yr asgwrn at eu gilydd, a'u hysgwyd ar eu gilydd, clywir math o dwrf, neu grinsain. 4. Weithiau, ceir yr aelod wedi byrhau, o herwydd fod y gewynau yn tynu y naill ddarn o'r asgwrn dros y llall. 5. Weithiau hefyd, y mae yn hawdd *teimlo* y penau toredig drwy y croen, megys ar yr ysgwydd, &c.

Ynglŷn â phob damwain, dylid nid yn unig graffu ar yr *arwyddion* gwahaniaethol (megys y rhai a nodwyd), ond hefyd dylid ceisio cael gwybod pa fodd y digwyddodd—pa un ai trwy fod yr asgwrn yn cael ei daro yn uniongyrchol gan rywbeth, megys ergyd gwn, neu ynte ei fod yn cael ei wasgu rhwng dau bwynt sefydlog. Gallai yr *hanes* am achos y ddamwain fod o gymmhorth mawr i'r meddyg.

Beth sydd i'w wneyd pan y digwydd asgwrn neu esgyrn dori? Weithiau lawer, weithiau dim. Os bydd yr asgwrn toredig mewn safle bwysig, a rhanau pwysig o'r corph yn agos ato, dylid cael meddyg i'w weled ar unwaith. Er enghraifft, pan y bydd asgwrn y pen wedi ei dori, y cwbl

a ellir ei wneyd yw sicrhau llonyddwch hollol i'r anafus hyd nes y ceir y llaw-feddyg. Am esgyrn eraill, megys esgyrn yr aelodau, y peth pwysicaf ydyw gofalu am i'r aelod fod mewn ystum di-boen; ac ni ellir sicrhau hyn heb ei gwneyd yn ammhossibl iddo ymsymmud—hyny yw, ceisier rhwystro i'r aelod wneyd ei symmudiadau naturiol trwy gymmhorth astyllod *(splints)*. Os bydd ynglŷn â'r toriad archoll yn y cnawd, rhaid yn mhellach ofalu am lanweithdra, a symmud ymaith fudreddi, os bydd angen, o'r briw.

Pan ddigwyddo damweiniau fel hyn *allan*, dylid, cyn symmud yr anafus, sicrhau ryw fath o ystyllen neu erwydden *(splint)* i rwystro i'r aelod toredig symmud. Gellir gwneyd *splints* o bob beth, yn mron; darn o bren teneu, coes ysgub, *paste-board*, câs llyfr, ffon, &c. Ac ynglŷn â phob damwain, yn enwedig os bydd yr anafus yn anymwybodol, dylid edrych a oes asgwrn neu esgyrn wedi eu tori. Gellir cael allan yn rhwydd weithiau, hyd yn oed trwy y dillad, pa sut y mae pethau yn bod. Ond os bydd ammheuaeth, dylid symmud ymaith y dillad, a hyny drwy eu tori, neu ddattod y gwnïadau, gan y gellir gwneyd y drwg yn waeth wrth geisio eu diosg.

Yr hyn yr ymgeisia llaw-feddyg ato mewn achosion lle y bydd yr asgwrn wedi tori yw:—

1af, Gosod yr asgwrn yn ei ystum priodol a naturiol. Os bydd yr aelod wedi byrhau, rhaid ei estyn; os wedi camu, rhaid ei unioni, &c.

2il, Cadw yr aelod a'r asgwrn yn yr ystum hwnw trwy gymmhorth astellod: a dylent rwystro i'r aelod symmud o gwbl. Drwy hyn, arbedir llawer o boen i'r anafus, a rhwystrir i doriad syml fyned yn un gwaeth.

Dadgymmalu Esgyrn.

Pan y mae penau asgwrn neu esgyrn sydd yn ffurfio cymmal yn cael eu gwthio allan o'u safleoedd naturiol, ceir yr hyn a elwir yn 'ddadgymmaliad' (*dislocation*). Y mae yr arwyddion canlynol i'w cael:—1af, Anffurfiad y cymmal, i'w weled yn amlwg wrth gymmharu y cymmal dolurus â'r cymmal iach. 2il, Llai o allu i symmud yr aelod. 3ydd, Poen ynglŷn â'i symmud.

Y mae yn gofyn cryn lawer o wybodaeth a medr i osod cymmalau yn eu lle; ac ni ddylid gwneyd dim ond sicrhau ystum esmwyth i'r aelod nes y delo y llaw-feddyg.

Am Niweidiau.

Pan y niweidir y corph, drwy gwympiadau neu darawiadau, gall na bydd y croen wedi ei dori; ond yn y cyffredin, bydd *clais* wedi ei adael i ddynodi lle yr anaf. Y mae cleisiau yn cael eu hachosi drwy niweidio y gwaedlestri lleiaf, o'r rhai y rhêd y gwaed allan, gan achosi mwy neu lai o chŵydd o liw fydd yn troi o fod yn lâsgoch i fod yn dywyllach dywyllach, o herwydd cyfnewidiadau yn yr hyn sydd yn peri fod lliw ar y gwaed. Os bydd y cwymp yn gyfryw fel ag i beri fod rhanau dyfnach na'r croen wedi eu niweidio, megys yr ymenydd neu yr ysgyfaint, &c., bydd amryw o arwyddion drwg i'w canfod yn fuan. Os yr ymenydd, cyll y clwyfedig ei ymwybyddiaeth, a gall gyfogi, &c. Pan anafir yr ysgyfaint, poerir gwaed yn gyffredin. Ac mewn achosion o niwed trwm i rai o ranau pwysig y bol, ceir poen dirdynol, cyfog, gwyneb-lwydedd, ac weithiau marwolaeth disymmwth. Mewn achosion fel hyn, ychydig y gellir ei wneyd ond anfon am feddyg. Gellir gofalu fod y dillad yn llac, a cheisio rhoddi y dioddefydd mewn ystum esmwyth.

Briwiau.

Y rhai hyn ydynt doriadau ar y croen o ba fath bynag, ac y maent yn beryglus yn ol eu maint, ac yn ol eu safle; hyny yw, pa un a ydynt yn agos at ryw ran bwysig o'r corph, megys arwythïen neu wythïen bwysig, &c., neu ynte yn doriadau trwy groen y bol.

Amcan y llawfeddyg pan yn ymwneyd â briwiau ydyw eu cael i wellhau, os yn bossibl, heb gasglu (*suppurate*). Nis gellir sicrhau hyn os nad ellir cael ochrau y briw at eu gilydd yn llwyr, a hyny *ar ol* iddo ddarfod gwaedu. Wedi hyn, gofaler am rwystro i unrhyw ammhuredd gael bod yn agos ato; a gofaler am orphwysdra i'r aelod neu i'r rhan o'r corph y bydd y briw arno. Pan na ellir cael

hyn oll, *rhaid* gofalu am y ddau beth olaf a nodwyd yr un fath; sef, llonyddwch a glanweithdra. Ar ol golchi ymaith bob budreddi a all fod mewn briw, megys llwch, tywod, &c., da fyddai sicrhau fod y dwfr nid yn unig yn lân, ond hefyd yn wrthwenwynig (*antiseptic*), neu wedi ei gyfaddasu i ladd unrhyw wenwyn a allai fod wedi cael myned i'r briw, gan nad pa un ai o'r awyr, neu ynte oddi ar erfyn. I'r dyben hwn, defnyddier *carbolic acid*—un rhan o hono mewn deugain o ddwfr. Doder arno ychydig lïan glân wedi ei wlychu yn y dwfr a'r *carbolic acid*, a rhodder yr aelod ar astyllen, er sicrhau llonyddwch ; yna sicrhäer y cwbl â *bandage*, yr hwn y gellir ei wneyd yn effeithiol o gadach poced (*handkerchief*) wedi ei blygu yn drïonglog. Gellir ei blygu wedi hyny, i wneyd un ai *bandage* cul, ai ynte un llydan.

Y perygl mwyaf ynglŷn â briwiau ydyw *gwaedu.* Gellir gwahaniaethu tri math o waedu :—1af, Gwaedu o'r arwythïenau, neu waedu o'r gwaed sydd yn gadael y galon. 2il, Gwaedu o'r mân-wythïenau, pan y daw y gwaed i'r cyssylltiad agosaf â'r cnawd. Ac yn 3ydd, Gwaedu o'r gwythïenau, pan yn dychwel yn ol i'r galon.

Ar ol unrhyw gripiad neu bigiad pin, gwaedir o'r mân-wythïenau; ac fe rêd y gwaed yn hylif coch gludiog. Y mae yn hawdd ei rwystro trwy ddwyn oerni (dwfr oer, &c.) i gyssylltiad â'r archoll; yr hyn sydd yn peri i benau yr arwythïenau a'r gwythïenau lleiaf, a chyfagos, gau, ac felly attal y gwaed i redeg.

Y mae gwaedu o'r gwythïenau yn llawer pwysicach. Rhêd y gwaed yn ffrydlif, gan fwrlymu yn barhaus, ac o liw du-goch. Rhaid rhoddi clustog (*pad*) ar yr archoll yn yr achos hwn ; ac weithiau, rhaid wrth gryn dipyn o bwysau (*pressure*) gyda *bandage.* Dylid hefyd gofio mai ar ei daith i'r galon y mae y math hwn o waed ; ac felly, dylid gosod yr aelod a'r dioddefydd yn yr ystum hono ag a ffafria rediad y gwaed tuag at y galon.

Y gwaedu pwysicaf ydyw gwaedu o'r arwythïenau ; hyny yw, pan y mae y gwaed ar ei daith o'r galon. Yma y mae y gwaed o liw coch disglaer, ac yn ysbongcio (*spurting*) allan o'r archoll. Gall un waedu yn gyflym i farwolaeth yn y modd yma. Os na lwyddir i'w rwystro drwy

bwyso, rhaid anfon am feddyg gyda brys—yn neillduol os bydd yr arwythïen yn un lled fawr, megys un yr arddwrn, &c. I lwyddo i osod y pwysau yn y lle y dylid, rhaid gwybod am safle y prif wythïenau; ac ond gwybod hyny, yna rhoddi y pwysau rhwng y galon a'r archoll. Os na byddis yn gwybod hyny, rhwymer yr aelod mor dŷn ag y gellir.

Am Ysigiadau (*Sprains*).

Yn aml, anafir y cymmalau drwy 'ysigo y rhanau hyny sydd yn dal yr esgyrn wrth eu gilydd.' Yr hyn sydd oreu i'w wneyd yw, 1af, Sicrhau llonyddwch i'r cymmal: peidio goddef iddo wneyd dim gwaith am amser. (2il), Dodi cadachau gwlybion oerion arno. Yna (3ydd), dan gyfarwyddyd meddyg, peri i'r cymmal ail arfer ei hen symmudiadau.

Llosgiadau.

Nid oes un o'n damweiniau teuluaidd yn amlach na llosgi, yr hyn a gynnyrchir gan wres, gan nad pa un a fo yn sych ai yn wlyb, i beri yr hyn a eilw y Saeson yn *burns* a *scalds.* Y mae rhai elfenau fferyllaidd (*chemicals*), megys *caustics*, yn dylanwadu ar y croen a'r cnawd o dano mewn modd heb fod yn annhebyg i wres sych.

Weithiau, cymmer dilledyn dyn, gwraig, neu blentyn, dân. Y mae yn werth i bawb gofio nas gall tân fodoli heb awyr; ac mai amcan yr hwn a ddymunai achub yr hyn sydd yn llosgi, ddylai fod ei amgylchu â rhywbeth, fel ag i gau yr awyr allan rhag dyfod i gyffyrddiad âg ef. Yr un egwyddor sydd yn ein harwain i drin llosgiadau; sef, wedi cael at y briwiau, eu gorchuddio âg *olew*, *blawd*, *wadding*, *&c.* Ond cyn hyn, os bydd yr anafus wedi llosgi o dan ei ddillad, dylid gofalu am beidio chwanegu dim at ei boen, nac at faint y briwiau pan yn tynu ei ddillad oddi am dano, ond defnyddio y siswrn yn helaeth.

Y mae rhai yn arganmawl y dull o daflu unrhyw berson ag y bo ei ddillad yn llosgi ar lawr, a'i rowlio ar y llawr nes y diffoddir y fflamau.

Anymwybyddiaeth.

Y mae amryw anhwylderau yn y rhai yr ydys yn colli hunan-ymwybyddiaeth. Digwydda hyn yn sydyn, ac fe ellir cyfarfod â rhai yn y sefyllfa hon hyd yn oed ar y ffordd. Dylem geisio, yn gyntaf, wybod pa beth a all fod wedi achosi yr anymwybyddiaeth; ac i hyn, dylem sylwi pa un ai mab neu ferch fydd y dioddefydd, a'i oedran, a cheisio gwybod rhywbeth am ei arferion; megys edrych a ydyw yn arogli o *alcohol*, *&c.*

Yr afiechyd mwyaf cyffredin, hwyrach, ag y mae yr uchod yn dra amlwg ynddo ydyw Y Parlys (*Apoplexy*). Yn y cyffredin, y mae y claf mewn oedran lled fawr, yn dew, yn swrth, yn anadlu yn drwm, gan chwythu un foch allan bob tro yr ä yr anadl allan. Y mae un fraich, os codir hi, yn syrthio yn swrth i lawr; weithiau, syrth y ddwy fraich felly. Ac er ceisio, nis gellir cael gan y claf ddangos un arwydd ei fod yn gwybod dim.

Yr oll y gellir ei wneyd iddo yw, ei osod yn esmwyth ar ei wely, gan ofalu na bo ei ddillad yn un rhwystr iddo anadlu. Bydd rhai yn rhoi poteli poethion wrth y traed, &c.; ac nid oes drwg o hyny. Hwyrach y gallant leihau rhyw ychydig felly ar swm y gwaed fydd yn y pen.

Y Parlys Dirdynol (*Epilepsy*).

Yn yr afiechyd hwn, cwympa y claf yn sydyn—weithiau gyda bloedd, neu dan riddfan. Y mae rhai yn gwybod trwy ryw symmudiadau neu deimladau neillduol eu bod yn ymyl ysgydwad, a gofalant am eistedd neu syrthio yn y fan. Yna bydd y claf yn cael ei ddirdynu yn arswydus am amser, ac wedi hyny yn syrthio mewn trwmgwsg. Dylid edrych a ydynt wedi anafu eu penau trwy eu cwymp. Hefyd, gellir ceisio rhwystro iddynt gnoi eu tafodau, trwy roi corcyn neu lïan rhwng eu dannedd; ac os yn ddigon buan, gellir ceisio rhwystro iddynt friwio eu hunain drwodd oll trwy ofalu am osod esmwyth-bethau o'u cwmpas. Ar ol i'r dirdyniadau orphen, gadawer iddynt gysgu.

Ysgytiad yr Ymenydd (*Concussion of the Brain*).

Yr ydys eisoes wedi cyfeirio at hyn fel effaith cwymp

ar y pen, neu ynte gwymp ar y traed, os o uchder mawr. Gofaler am i'r hwn fydd yn dioddef oddiwrth y fath ddamwain gael perffaith lonyddwch—cadachau oer, neu rew, wrth ei ben, a gwres o gwmpas ei draed.

LLEWYGIAD (*Fainting Fit*).

Y mae rhai personau, pan mewn cynnulleidfa fawr, yr awyr yn ammhur, a'r gwres yn fawr, ac eraill o blegid dychryn, neu rhyw olygfa, &c., ag ydynt yn rhwydd yn colli eu hunan-ymwybyddiaeth, am fod eu calonau yn gweithredu yn wan, yn fwyaf mynych. Gwelir ef, neu hi, yn gwelwi yn syrthio, yn chwysu ar ei dalcen, &c., ac yn colli pob adnabyddiaeth o bawb.

Ni raid ond ei ddodi ar wastad ei gefn, fel ag i leihau y gwaith sydd gan y galon i'w wneyd, nes iddi ail lanw yr ymenydd â gwaed, nad ydyw yn gwella ar unwaith. Dïod o ddwfr a gwblhâ y feddyginiaeth.

HYSTERIA.

Y mae y gwendid hwn yn fwyaf mynych yn y rhyw fenywaidd; ac y mae'n anhawdd dyweyd y gwahaniaeth rhyngddo âg *epilepsy*, weithiau. Pa fodd bynag, nid yw yr *hysteric* byth yn *llwyr* golli ei ymwybyddiaeth. Ni bydd yn niweidio ei hun, er yr holl ddirdyniadau.

Y perygl mwyaf ynglŷn â'r afiechyd yma ydyw gadael i un wneuthur ei hunan yn wrthddrych sylw gormodol. Y feddyginiaeth oreu ydyw gofalu am ddeddfau iechyd yn gyffredinol.

AM WENWYN.—GWENWYNO TRWY NWYAU (*Gases*).

Y gwenwyno mwyaf cyffredin o'r math hwn, er, ei fod o drugaredd, yn anghyffredin, ydyw yr un trwy aflerwch gyda'r nwy losgawl (*gas*) gyffredin.

Y feddyginiaeth yw, cynnhyrfu anadliad celfyddydol; sef, ceisio gwneyd i'r corph anadlu fel pe ar ei waethaf, trwy efelychu yr anadlu naturiol. Disgrifir yr anadlu celfyddydol o dan y penawd nesaf, ond un.

Meddwdod, neu Wenwyno ag 'Alcohol'

Weithiau, ceir rhai wedi myned gymmaint dan ddylanwad *alcohol* fel ag i golli eu hunan-wybyddiaeth, pan y byddant, o'r bron yn hollol, yn debyg i rai dan y parlys mud—ond y gellir arogli yr *alcohol* ar eu hanadl.

Gellir cael ganddynt, fe allai, lyngcu dwfr yn cynnwys mwstard neu halen; ac os na bydd amser maith er pan y llyngcwyd y gwenwyn, cânt ymwared o hono, a gwellhânt yn gyflym. Yn y cyffredin, bydd raid iddynt hefyd gael syrthio i drwmgwsg cyn y gwellhânt.

Y mae amryw eraill o fathau o wenwyn o fewn cyrhaedd pawb, o'r bron; ond mae'n afreidiol i ni fanylu yn mhellach. Os gellir cael gan y rhan fwyaf o rai fydd wedi eu gwenwyno lyngcu dwfr a halen, neu ddwfr a mwstard, bydd i'r ystumog ymwrthod âg ef yn dra buan.

Personau wedi boddi.

Pan y mae dyn yn cael ei orchuddio gan ddwfr, y mae, o herwydd nas gall mwyach anadlu, yn marw. Ond y mae y *galon* yn aml yn parhau i guro, ac i wneyd ei gwaith am amser ar ol i'r anadlu beidio. O herwydd hyny, pan y ceir dyn wedi boddi, ac i bob ymddangosiad yn farw, os na bydd wedi bod yn y dwfr am amser maith, ni ddylid, ar un cyfrif, beidio arfer y moddion priodol er ceisio adferu yr anadliad. Adroddir hanesion am rai yn llwyddo i adferu yr anadl, hyd yn oed pan y byddai yr hwn a ymddangosai fel yn farw wedi bod yn y dwfr am fwy na hanner awr.

Er ceisio adfer yr anadl, rhaid arfer un o'r dulliau celfyddydol o anadlu, a pharhau yn egnïol am awr neu ddwy, hyd nes y ceir meddyg i sicrhau nad oes obaith llwyddo i adferu bywyd y dyn. Yr ail beth i ymgyrhaedd ato yw, ceisio cynnhesu y dioddefydd; ond ni ddylid gwneyd mwy na dïosg y dyn o'i ddillad gwlybion, a sychu y croen, hyd nes y bydd yn dechreu ail anadlu yn naturiol, gan fod dylanwad y gwres yn tueddu i hyrwyddo cylchrediad y gwaed; a byddai sefydlu hyny cyn iddo ail ddechreu anadlu beryglu bywyd y claf.

PA FODD I AIL GYCHWYN YR ANADLIAD.

Yn gyntaf oll, dylid edrych a oes rhyw *rwystr yn y genau, neu y gwddf*, ar lwybr yr awyr i'r ysgyfaint. Os oes, dylid ei symmud. I wneyd hyn, gosoder y dyn â'i wyneb i lawr, a'i dalcen yn gorphwys ar ei fraich blygedig. Yna, glanhäer y genau, a bydd yr ystum y bydd efe ynddo yn ffafrio cwympiad dwfr, &c., o'i enau. Bydd y tafod hefyd yn disgyn, gan adael y ffordd yn rhydd i'r ysgyfaint. Os na bydd y dioddefydd yn anadlu ar ol hyn yma, gellir ceisio cyffroi ei ffroenau â *Smelling Salts*, &c., neu â phluen. Ar ol ymgais aflwyddiannus gyda phethau cyffredin fel yna, rhaid ceisio adferiad yr anadl trwy 'efelychu anadlu.'

Fel y crybwyllwyd eisoes, pan yn sôn am wenwyniad gan nwyon (*gases*), y mae dwy ffordd i wneyd hyn :—

Y dull cyntaf:—Ar ol sicrhau y tafod âg *elastic band*, neu rywbeth arall, gan ei dynu yn mhell yn mlaen o'r gwddf, doder y dyn â'i wyneb i lawr, ond yn gorphwyso ei frest ar rywbeth, fel ag i'w chodi. Gwna rhyw ddilledyn, &c., a fo yn gyfleus y tro.

Yna, eler yn mlaen i beri y symmudiadau canlynol ar y corph—rhyw 15 neu 18 gwaith yn y munyd :—

Yn 1af, Tröer y dyn yn araf ar ei ochr—hyd nes y bydd ar ei gefn, yn mron.

Yn 2il, Dychweler ef yn ol yn gyflym, a phwyser yn rymus ar y cefn ac ochr yr asenau. Y mae yr ail symmudiad hwn yn gwasgu awyr allan o'r ysgyfaint ; a'r cyntaf, o herwydd y symmudir ymaith y pwysau oddi ar yr ochrau, yn gollwng awyr i mewn iddynt.

I wneyd yr uchod yn effeithiol, rhaid cael un i ofalu am y pen a'i symmudiadau, ac un arall i beri y symmudiadau angenrheidiol ar y corph.

Tra wrth y gorchwyl, gellir rhoddi y dioddefydd mewn dillad sychion a chynnes.

Yr ail ddull ydyw yr eiddo Dr. SYLVESTER :—

Yr un ydyw yr egwyddorion sydd yn llywodraethu y symmudiadau yn hon, sef gwasgu yr anadl allan o'r ysgyfaint, ac felly gwneyd lle i awyr ffres.

Yn ol y drefn hon, gosoder y neb fo wedi boddi ar ei gefn ar le gwastad, gan osod y pen a'r ysgwyddau ar obenydd caled, neu swp o ddillad, &c.

Y symmudiad cyntaf:—Bydded i'r neb fydd yn ceisio adferu yr anadl fyned ar ei liniau wrth ben y dyn. Yna gafaeled yn ei arddyrnau, gan eu tynu yn ofalus i fyny tu hwnt i'w ben, a chadwed ei freichiau yn estynedig felly am ychydig. Felly, gall awyr fyned i'r ysgyfaint; a thybia rhai y sugnir rhyw gymmaint o awyr heb law yr hyn a ä i mewn o ddiffyg pwysau ar y frest.

Yr ail symmudiad:—Plyger y breichiau wrth ochr y dyn, a gwasger hwynt at ei asenau, fel ag i wasgu allan awyr o'r ysgyfaint. Gwneler hyn o ddeutu bob 4 i 5 eiliad.

Ar ol cychwyn yr anadliad, hyrwydder cylchrediad y gwaed trwy gynnhesrwydd, a thrwy rwbio yr aelodau, gan afael ynddynt, a gwasgu y gwaed fydd yn y gwythïenau yn nghyfeiriad y galon. Wedi adferu bywyd, gall y dioddefydd gael llwyaid fechan o ddwfr cynnes, neu ychydig iawn o frandi a dwfr, neu chwisgi a dwfr.

Gall y *bronchitis*, &c., fel effeithiau yr oerni a'r gwlybaniaeth, ymosod ar y truan; ond os bydd peswch yn ei flino yn fuan ar ol ei adferiad, gellir rhoi *poultice* o flawd hâd llîn ar ei frest; a bydd hyn yn gymmhorth iddo nes y cyrhaedda y meddyg.

Ni ddylid bod yn arw, ond yn dyner, gyda'r triniaethau uchod—etto dylid eu gwneyd yn drwyadl; a dylid ymgadw rhag gadael i'r dioddefydd fod ar ei gefn, heb yn gyntaf ofalu fod y tafod wedi ei dynu yn mlaen.

Brathiadau a Phigiadau Anifeiliaid.

Dibyna y niwed a wneir trwy frathiadau a phigiadau ar pa un a ydyw yr anifail yn iach; neu ynte, a oes rhyw wenwyn neillduol yn nodweddu yr anifail, neu yr ymlusgiad, &c., megys gwenwyn neidr; neu ynte, ar pa un a fydd rhywbeth *caled* dyeithr wedi ei adael yn y briw, megys colyn gwenynen. Hefyd, gall pigiad ar le tyner, megys o gwmpas y llygaid, fod yn lled beryglus.

Os bydd rhywbeth caled, colyn, neu ddant, &c., wedi ei

adael ar ol, rhaid ei symmud ymaith. Gyda phigiadau pryfaid, ar ol cael fod y briw yn lân oddi wrth sylweddau dyeithr, y cwbl sydd yn eisieu ydyw golchi a baddio â dwfr glân cynnes. Y mae rhai yn arganmawl *chalk* wedi ei falurio yn llwch, a'i gymmysgu âg olew, nes bod cyn dewed a hufen; a'i roddi ar y briw.

Y mae pigiadau nadroedd yn aml yn ddifrifol iawn. O drugaredd, nid ydyw ein gwlad ni yn cynnwys llawer o fathau o ymlusgiaid gwenwynig. Y mae gwenwyn y creaduriaid hyn yn myned i'r, ac yn ymgymmysgu â'r gwaed yn gyflym; o herwydd hyny, rhaid ceisio meddyginiaethu y briw yn ddiattreg. Y mae rhai yn cynghori rhwymo yr aelod â *handkerchief*, &c., rhwng y briw a'r galon; ond prin y credwn y gall hyn fod o fawr les. Rhaid cael triniaeth sicrach; a'r unig ffordd sicr gyda briwiau gwenwynig, gan nad pa un ai wedi eu hachosi gan ymlusgiaid neu anifeiliaid afiach, megys cŵn cynddeiriog, ydyw llosgi y briw a'r cnawd oddi amgylch, a hyny mor fuan ag y gellir—yn y fan a'r lle. Y peth tebycaf o fod ger llaw i wneyd hyny ydyw *matches;* neu os mewn tŷ, haiarn poeth. Buasai meddyg yn defnyddio *caustic* cryf, megys *nitric acid.* Weithiau, gall powdr gwn, neu *fusees*, fod yn hwylus at y gwaith.

RHEOLAETH CYFFREDINOL YSTAFELL Y CLAF.

TREFNWN ystyriaeth y rhan bwysig hon o gyfrifoldeb teulüyddes o dan y penau hyn :—Awyr, Goleuni, a Chynnhesrwydd; Dodrefn, Glanweithdra, Tawelwch, Bwyd a Dïod, a Dadheintiad (*disinfection*).

AWYR.—Y mae cyflenwad dyledus o awyr ffres, yr hwn sydd bob amser yn angenrheidiol i gynnal iechyd, yn anhebgorol felly mewn afiechyd; yn wir, nid oes unrhyw glefyd nac anhwyldeb na waethygir ef os gorfodir y dioddefydd i anadlu mewn awyrgylch clos, ammhur. Yn mhob salwch felly, dylid arfer moddion i newid awyr ystafell y claf yn fynych. Symmuder bob topyn o'r simdde; ac os nad ydyw y trefniadau at awyro ystafell-

oedd cysgu, a gymmhellwyd o dan y penawd 'Gwyntylliad a Dyhysbyddiad Tai,' mewn arferiad, bydd raid goilwng awyr i fewn trwy y drws neu ffenestr ar adegau, gan gyfaddasu y dull o wneuthur hyny at yr amser o'r flwyddyn, y clefyd, golygiad (*aspect*) y tŷ, cyfeiriad y gwynt, &c., a gofalu fod y claf wedi ei orchuddio yn ddiogel.

Goleuni a Chynnhesrwydd.—Mewn rhai anhwylderau, y mae goleuni disglaer yn boenus ac annymunol; a gellir dyweyd yr un peth am ystafell or-wresog. Gellir cymmeryd teimlad y claf, fel rheol, yn arweiniad ar y cwestiwn, lle na bydd meddyg yn ymweled. Y mae gan ystafell dywyll a throm ddylanwad pruddaidd ar y meddwl, a thrwyddo ar y corph.

Gellir cysgodi tân bychan fel na bydd yn twymno ond ychydig ar ystafell, hyd yn oed yn yr haf, tra y mae ei weithrediad yn creu tyniad i fyny y simdde, ac y mae yn llesol trwy gadw gwyntylliad yr ystafell yn gysson.

Dodrefn.—Dylai dodrefn diangenrhaid gael ei symmud o ystafell y claf, gan ei fod yn cymmeryd lle i fyny, ac yn rhwystro gwyntylliad rhydd. Mewn clefydau, a phob afiechyd heintus, un o'r pethau cyntaf a ddylid ei wneyd ydyw tynu pob carped oddi ar y llawr, a chrogleni (*curtains*) oddi ar y gwely a'r ffenestr. Er fod gormod o ddodrefn yn ddrwg, dylai pob peth y mae yn debyg y bydd eu heisieu gan y claf, neu yr hon fydd yn gweini arno, fod o fewn cyrhaedd.

Glanweithdra.—Y mae gofalu am lanweithdra personol y claf yn y modd mwyaf manwl, a symmud ymaith pob peth aflan, ynghyd â chadwraeth yr ystafell yn lân, yn ddyledswyddau mor eglur fel o'r braidd y mae eisieu eu henwi. Da fyddai i'r claf gael ei ymgeleddu a'i drefnu ddwy waith yn y dydd, os bydd yn alluog i'w ddal. Bydd golchi ei groen yn araf a gofalus gydag ysbwng (*sponge*), a threfnu ei wallt, yn sicr o fod yn adnewyddiad iddo pan yn cael ei gyflawni yn briodol. Hefyd, bydd newidiad mynych o ddillad y gwely, pa rai a ddylent fod wedi eu hiawn-awyro (*well-aired*) yn gymmhorth nid bychan er sicrhau gwellhâd y dioddefydd. Nid ydyw golchi a scwrio y llawr yn fynych, pa fodd bynag, i'w

ganmawl. Y mae lleithder yr awyr a achosir trwy hyny mewn llawer achos, yn gwaethygu yr afiechyd; ac ni ddylid ar un cyfrif daenu dillad gwlybion yn yr ystafell Dylai llofftydd cysgu y cleifion (*sick-wards*) mewn ysbyttai fod â'u lloriau o dderw, wedi eu cŵyro a'u hyslipanu (*polished*), a'r muriau o *cement* gwyn, caled.

Tawelwch.—Dymunol ydyw cael tawelwch bob amser yn ystafell y claf. Ni ddylid cario pob ystori yno; a dylai pob peth fo yn debyg o gynnhyrfu neu aflonyddu y claf gael ei gelu hyd y byddo yn bossibl. Siarad uchel, neu drwst o unrhyw fath—esgidiau yn gwichian, neu sidan yn siffrwd—a allant beri anesmwythder i'r gwan; ac ni ddylai ymweliadau hirion gan nifer o gyfeillion a chymmydogion gael eu goddef os gwelir fod nerth y claf yn pallu. Ar y llaw arall, dylid gwylio yn arbenig rhag ei bruddhau, ac annoger ef i ymorphwys yn siriol a gobeithiol ar addewidion a gallu y Meddyg Mawr bob amser.

Y mae dylanwad y meddwl ar y corph mor gryf fel, mewn llawer salwch, y mae yn penderfynu cwrs y gwaeledd. Os bydd y claf yn gweled y rhai o'i gwmpas âg argraph ofn a digalondid arnynt, effeithia i lesghau ei nerth bywydol i'r fath raddau mewn rhai amgylchiadau fel ag i fychanu y rhagolwg am ei wellhâd. Ni ddylid sisial yn ngolwg a chlyw y claf, gan y bydd yn naturiol iddo feddwl mai traethu barn anffafriol am ei gyflwr y byddis. Ond pan y gwêl pawb o'i gwmpas yn ffyddiog a gobeithiol, yn ymddiried yn ngair y meddyg, a ffydd gadarn ganddynt yn ngoruwch-lywodraeth y Duw trugarog, y mae yr effaith ar ei feddwl yn cynnorthwyo ei adferiad.

Bwyd a Diod.—Gwna pobl anfeddygol yr amryfusedd yn aml o osod gormod o bwys ar fwyta ac yfed; gan fod ymattaliad oddi wrth fwyd yn fynych yn rhan bwysig o'r feddyginiaeth mewn afiechyd tost. Ni ddylai lluniaeth, na diod, gael eu gwthio ar y claf yn erbyn ei ewyllys yn niwrnodau cyntaf ei selni; ond dilyner cyfarwyddiadau y meddyg yn fanwl yn hyn. Yn y gwendid ar ol i'r clefyd ei adael, neu pan yn dechreu gwella, y mae fwyaf o eisieu cyflenwad o fwyd maethlawn a da iddo i adnewyddu nerth ei gyfansoddiad.

Y mae yr ymborth cymmhwys mewn gwaeledd yn dibynu ar natur yr afiechyd. Mewn twymyn neu ennyniad *(fever* ac *inflammation)*, ychydig sydd ei eisieu tra fydd y poethder yn fawr. Ni chaniateir ond bwyd llwy, megys *sago*, *tapioca*, neu saethwraidd wedi ei wneyd heb ŵyau na chwaethon. Pan ddymunir arlwy ychydig mwy maethlawn, rhodder llaeth a photes molltgig (*mutton broth*). Cyfrifir pysgod gwynion, fel tafod yr hŷdd (*soles*), gwyniad a lledod, yn amrywiaeth o fwyd sylweddol sydd leiaf symbyliol (*stimulating*). Mewn cigoedd, edrychir ar folltgig wedi ei ferwi, a chywion, fel y rhai hawddaf eu treulio, ac ysgafnaf. Dylid golygu *beef-tea* fel symbyliad, yn fwy nag fel ymborth—ac yn hyn y mae lawer o raddau yn îs na llaeth.

Fel rheol cyffredin, os na bydd y chwaeth naturiol wedi ei lygru trwy arfer ddrwg blaenorol, dymuniad y claf ei hun yw y cyfarwyddyd goreu am natur a mesur y dïod angenrheidiol. Mewn poethder, dwfr *toast*, a dwfr surynwy, dwfr-barlys teneu, neu ddwfr afalau, ydyw y rhai a fwynheir yn fwyaf cyffredin. Fel y dywedwyd eisoes, y mae llaeth yn ymborth maethlawn, ac nid dïod yn unig; a chan y ffurfia ceuled sylweddol yn yr ystumog ar ol ei lyngcu, gall fod yn rhy drwm i ambell un gwael iawn.

Yn mhob selni, dylid gwahardd yn llwyr y defnyddiad o gwrw, gwin, neu wirodydd, oni byddant wedi eu gorchymyn gan y meddyg.

Rhodder cryn lawer o sylw i'r *modd* y dygir bwyd o flaen y claf. Dylid ei ddysglu mewn bowlen fechan, neu gwpan â phlât o danodd, ar hanbwrdd, gyda llaw-lïan arno. Bydded pob peth yn lân a gloew, ac yn debyg o gymmhell awydd at fwyd mewn un afiach. Gofaler na byddo llawer o fwyd yn cael ei gynnyg ar unwaith. Nid oes dim yn llethu ymdrechion y claf i fwyta yn fwy na gweled gormodedd o'i flaen; a pheidier ar un cyfrif ail gynnyg yr un peth. Gwell ei daflu ymaith na pheri diflasdod i'r gwan. Symmuder ymaith y taclau bwyta mor gynted ag y byddys wedi darfod â hwynt. Na chadwer y claf yn disgwyl yn hir am damaid o fwyd. Gofaler am ei estyn yn brydlawn, a chwilier am amrywiaeth dymunol iddo.

Mewn teuluoedd, ceir fod dwy neu dair yn aml yn rhanu'r gweinyddiad ar y claf rhyngddynt. Cynllun da ydyw cadw llechen ar y *mantelpiece*, ar ba un y nodir yr amser pennodol i roddi *physic* a bwyd i'r claf; gan fod perygl, trwy newid y wyliadwriaeth o'r naill i'r llall, esgeuluso neu gamgymmeryd gyda'r rhan bwysig yma o'u gwaith.

Diheintiad.—Mewn achosion o glefydau, neu glwyfau heintus, gofynir am y gofal manylaf i gadw y drwg rhag ymledu; am ba reswm y mae yn ddyledswydd ar yr hon fydd yn gweinyddu ar y claf i beidio caniatau i aelodau o'r teulu dramwy yn ol a blaen i'r ystafell. Dylai hithau wisgo dillad uchaf o lïan, neu sylwedd llyfn; a gofalu am olchi ei dwylaw yn aml, yn enwedig cyn bwyta; a dylai gadw mor glir ag y bydd modd oddi wrth y teulu. Nid da dewis gweinyddes rhy ieuangc, gan ei bod yn fwy tebyg o gael yr afiechyd heintus nag un hynach; ond o ba oed bynag, bydded iddi osgoi anadl yr afiach. Safed rhwng ffenestr, neu ddrws agored â'r gwely, ac nid rhwng y claf a'r lle tân; o herwydd mai gyda'r awyr gynnes i'r simdde yr esgyna yr awyr gwenwynig, fel rheol. Ni ddylai neb fyned i'r ystafell pan y bydd arnynt eisieu bwyd, nac aros yno pan wedi diffygio gan flinder, gan mai dan yr amgylchiadau hyny y mae anhwylderau heintus yn fwyaf tebyg o ymosod arnynt.

Tra y bydd y claf o dan y dwymyn, cadwer *chloride of lime;* neu, gyda gofal, *carbolic acid* wedi cymmysgu un rhan o hono ar gyfer 60 o ddwfr oer, ar blatiau o dan y gwely, ac yma ac acw yn y llofft, a thaeneller ychydig ar lawr. Croger cynfas y tu allan i'r drws, yr hon y dylid ei gwlychu â'r *carbolic acid.* Symmuder pob peth a ddaw oddi wrth yr afiach i'r geudy ar unwaith, a thywallter y dwfr calch ar ei ol. A dylid rhoddi dillad y gwely, a dillad y claf, mewn dwfr *carbolic* yn ddioed ar ol eu tynu, cyn iddynt adael yr ystafell; ac arferer gofal yn mhob modd i rwystro ymlediad yr haint. Yn anfynych y clywir am dwymyn yn cerdded trwy dŷ awyrog glân, lle y cedwir y claf ar wahân oddi wrth y teulu, ac y cymmerir pob gofal dyladwy. Ond yn rhai tai, y rhyfeddod yw fod neb yn diangc. Cymmhellwn y

fever hospital ar bawb fydd o fewn ei gyrhaedd. Caiff yr afiach lawer gwell chwareu teg ynddo; ac yn ol pob tebyg, arbedir i'r gweddill o'r teulu ddioddef.

I ddiheintio ystafell yn hollol, tyner y papur yn glir oddi ar y muriau, golcher y cronglwydydd gyda dwfr calch poeth, ysgwrier y llawr gyda *chloride of lime* a dwfr, taener hyny o'r gwely nad ellir ei olchi, gydag unrhyw ddillad a ddymunir, ar gadeiriau.

Yna mygdarther hwynt yn ol y dull hen ffasiwn o losgi brwmstan. Rhodder chwarter pwys o hono wedi ei dori yn ddarnau bychain ar hen ddysgl haiarn (cauad haiarn sosban wedi ei droi i waered, dyweder), a'i osod ar efail uwch ben bwced o ddwfr, rhag ofn tân. Gorchuddier y simdde, ac o gwmpas y ffenestr, â phapur wedi ei ludio; yna rhodder rhawiad o farwor tanllyd ar y brwmstan. Cauer y drws yn frysiog, a phapurer dros yr agenau; a chadwer ef felly yn glòs am bump neu chwe awr. Ar ol hyny, glanhäer yr ystafell yn drwyadl.

COGINIAETH I GLEIFION (*Invalid Cookery*).

Brywes Ysgotaidd (*Scotch Brewis*).

Defnyddiau.—Bara, chwarter wns o ymenyn, pupyr a halen, a dwfr berwedig.

Mwynheir y bwyd syml hwn, am ei fod mor ysgafn. Tafeller ychydig o fara gwyn yn deneu, rhodder yr ymenyn, ac ychydig o halen a phupyr ynddo, a thywallter dwfr berwedig i orchuddio y bara.

Ceulfwyd Bara (*Bread Jelly*).

Defnyddiau.—Tafell o fara, llaeth, a sugr.

Gellir un ai briwsioni y bara, neu grasu tafell, a'i falu gyda rholbren; os y cyntaf, mwyder ef trwy dywallt dwfr berwedig i sefyll arno am rai oriau, yna ystrênier y dwfr ymaith. Ac am y naill neu y llall, gorchuddier â dwfr, ac araf-ferwer ef am bedair awr. Gwasger y dwfr ymaith; a phan yn oer, ffurfia geulfwyd tew. Bwytäer ef gyda llaeth a sugr, neu blasuser ef yn ol yr archwaeth.

Ceulfwyd Haidd (*Pearl Barley Jelly*).

Defnyddiau.—Pedair wns o haidd (*pearl barley*), llaeth, ac ychydig sugr.

Golcher yr haidd, a berwer mewn dau chwart o ddwfr am chwe awr; ystrênier, a gadawer i'r dwfr oeri, pan y ffurfia geulfwyd maethlawn. Fe dodda mewn llaeth poeth; a chydag ychydig o sugr, ceir bwyd cyfaddas i fabanod a phlant gweiniaid (*delicate*).

Ceulfwyd 'Tapioca,' neu 'Sago.'

Defnyddiau.—Dwy wns o *tapioca*, ychydig o groen suryn, a sugr.

Golcher y *tapioca*, mwyder ef mewn dwfr oer am dair awr, ac yna, gyda thamaid teneu o groen suryn, araf-ferwer ef yn y dwfr nes y byddo yn berffaith glir. Meluser ef, a thyner ymaith y croen suryn cyn ei ddefnyddio.

Cig Cyw wedi ei bwyo (*Chicken Panada*), a Photes Cyw (*Chicken Broth*).

Defnyddiau.—Cyw iâr, a dwy lwyaid o hufen.

Glanhäer y cyw fel y gwneir i'w rostio, torer ymaith y cig oddi ar yr aelodau a'r frest, rhodder ef mewn *jar* gydag ychydig o halen, a rhwymer papur dros ei wyneb. Hanner llanwer sosban o ddwfr; a phan y berwa, rhodder y *jar* ynddo, gan ofalu na byddo y dwfr i fyny at y papur. Cadwer y dwfr yn berwi am ddwy awr—yna tyner y *jar* allan. Pwyer y cig mewn morter, yna rhwbier ef trwy hidl rawn gyda llwy bren. Chwaneger peth o'r gwlybwr oedd yn y *jar*, er mwyn iddo fyned trwodd yn hawdd. Cymmysger yr hufen âg ef.

Defnyddier yr esgyrn i wneyd Potes Cyw. Rhodder hwynt mewn *stewpan*, gyda pheint o ddwfr oer. Poether a berwer am dair awr, ac ysgumier yn ofalus. Hidler ef, tyner y brasder oddi ar ei wyneb, a chwaneger pupyr a halen, yn ol chwaeth y claf.

Cig Llo wedi ei bwyo gyda Haidd (*Cream of Barley*).

Defnyddiau.— Hanner pwys o gig llô (*veal cutlet*), hanner wns o haidd, a dwy lonaid llwy fawr o hufen.

Tyner ymaith bob brasder a chroen, a thorer y cig cyhyrog yn fân, a rhodder ef mewn *stewpan* gyda pheint o ddwfr oer, gyda'r haidd wedi ei olchi a'i fwydo am awr mewn dwfr oer, ac ychydig halen. Araf-ferwer am ddwy awr. Ystrênier y gwlybwr i gawg, a rhodder y cig a'r haidd mewn morter, a phwyer hwy gyda'u gilydd; yna, rhwbier hwy trwy hidl rawn gyda llwy bren, gyda pheth o'r gwlybwr, a chymmysger yn llyfn gyda'r hufen.

Diodydd Ffrwythydd (*Fruit Drinks*).

Defnyddiau.—Dwy wns o gyffaeth-rhyfon duon, cryglys (*cranberries*), neu mafon, chwart o ddwfr berwedig, ac ychydig sugr os dymunir.

Cymmysger y cyffaeth â'r dwfr berwedig, a gadawer iddo sefyll am chwarter awr mewn lle cynnes, gyda chauad arno.

Defnyddir eurafalau a surynau i wneyd dïodydd i gleifion. Gwasger y sudd o honynt, a thywallter dwfr berwedig arnynt gydag ychydig sugr.

Dwfr Haidd (*Barley Water*).

Defnyddiau.—Wns a hanner o haidd (*pearl barley*), a chyffaeth mafon.

Golcher yr haidd, rhodder dwfr berwedig arno, a berwer am ychydig o amser; yna, hidler y dwfr ymaith, a thywallter chwart o ddwfr berwedig arno, a berwer am hanner awr. Ystrênier y dwfr i *jug*, a blasuser ef â dwy wns o gyffaeth mafon, ac ychydig sugr.

Dwfr Haidd gyda Swyf (*Suet and Barley Water*).

Defnyddiau.—Peint o ddwfr haidd teneu, wns o swyf, chwarter wns o bysglud (*isinglass*), dwsin o almonau melusion, ac wns o sugr.

Maler y swyf, a rhodder mewn cwd mwslin; gwneler peint o ddwfr haidd teneu fel uchod, ond heb ei flasuso' a rhodder ef gyda'r swyf, y pysglud, a'r sugr. Berwer y cyfan ynghyd am awr, gan chwanegu dwfr cynnes i wneyd peint cyflawn. Yna, tywallter ef yn ferwedig ar yr almonau, wedi eu pwyo mewn morter; cymmysger yn dda, a hidler ef.

DWFR RHYSYD (*Rice Water*).

Defnyddiau.—Tair wns o reis *Carolina*, modfedd o risgl sinamon, ac ychydig o sugr.

Golcher y rhysyd mewn dau ddwfr. Rhodder chwart o ddwfr mewn *stewpan* i ferwi; pan yn berwi, chwaneger y rhysyd gyda'r sinamon, a berwer am awr. Hidler y dwfr i *jug*, a sugrer yn ol y blâs. Pan yn oer, bydd yn barod i'w ddefnyddio.

DWFR BARA CRASEDIG (*Toast and Water*).

Defnyddiau.—Bara a dwfr.

Craser crystyn o fara yn dywyll a chaled ar bob ochr, heb ei grasu yn rhy gyflym; rhodder ef mewn *jug*, a thywallter arno chwart o ddwfr oer. Gorchuddier â lliain, a gadawer iddo sefyll am hanner awr. Y mae yn fwy adfywiol wedi ei wneyd â dwfr oer na dwfr berwedig, ac nid ydyw crystyn yn suro mor gynted a mwydion bara.

GRUAL BLAWD CEIRCH (*Water Gruel*).

Defnyddiau.—Llonaid llwy fawr o flawd ceirch, sinsir, sugr, a hanner peint o ddwfr.

Gwlycher y blawd ceirch âg ychydig o ddwfr oer, tywallter arno tua hanner peint o ddwfr berwedig, a chymmysger ef; yna, gadawer iddo sefyll am funyd, a gloewer y dwfr oddi arno i sosban fechan. Berwer ef am dri munyd. Blasuser âg ychydig sinsir wedi ei rathellu, a sugr. Craser ychydig o fara yn dafellau lled deneuon i'w fwyta gydag ef. Os dewisir adael y blawd ceirch i ferwi ynddo, berwer am ddeng munyd, ac ystrênier ef.

ISGELL CORBYS (*Lentil Soup*).

Defnyddiau.—Wns o flawd corbys, llonaid llwy dê o *cornflour*, ŵy, a pheint o laeth.

Cymmysger y blawdiau gydag ychydig o'r llaeth, berwer y gweddill o'r llaeth, rhodder halen ynddo, a thywallter ef yn araf ar y gymmysgedd, gan ei droi o hyd. Berwer ef am bum munyd; yna curer ŵy, a chwaneger ef at yr isgell. Y mae hwn yn isgell hynod o faethlawn, ac yn hawdd i'w dreulio.

LLAETH.

Y mae llaeth yn fwyd ac yn ddiod; ac os bydd ei eisieu yn boeth, craser ef yn y pobty, gan ei fod yn fwy maethlawn felly nag wedi ei ferwi. Y mae llaeth yn colli ei felusder wrth ei ferwi, felly gofynol ydyw rhoddi ychydig o sugr ynddo. Os poether llaeth heb ei ferwi, nid ydyw y fath gyfnewidiad yn cymmeryd lle ynddo. Ar ol ei ferwi, cofier ei fod yn effeithio fel rhwymydd, ac nid fel rhyddhäwr, yr ymysgaroedd.

LLAETH A DWFR CALCH (*Milk and Lime Water*).

Os gwelir fod llaeth ffres yn anghyttuno â'r claf, trwy ei fod yn rhy drwm iddo, y mae llonaid llwy fawr o ddwfr calch mewn hanner peint o laeth, gydag ychydig sugr, yn ei gyfnewid cymmaint fel yr erys ar yr ystumog yn aml pan na wna dim arall. Y mae llaeth a *soda-water* (yr un faint o bob un) yn dda iawn mewn llawer achos.

LLAETH A SWYF (*Suet and Milk*).

Defnyddiau.—Wns o swyf *beef*, chwart o laeth, ac ychydig o sugr.

Maler y swyf yn fân, a rhwymer ef yn llac mewn cwd mwslin. Berwer ef yn araf yn y llaeth, meluser ef, ac yfer tra yn boeth. Y mae hon yn ddiod gryfhaol iawn i weiniaid.

POTES LLAETH (*Milk Porridge*).

Defnyddiau.—Llonaid llwy fawr o flawd ceirch, peint o laeth, bara, a halen.

Gwlycher y blawd gydag ychydig o ddwfr oer, yna tywallter ef i laeth berwedig, ac araf-ferwer am ugain munyd. Rhodder bara ynddo, ac ychydig o halen.

POTES MOLLTGIG (*Mutton Broth*).

Defnyddiau.—Dau bwys o'r *neck*, wns o *pearl barley*, neu rysyd, hanner wnionyn, os dymunir, a halen.

Rhodder y cig ar y tân mewn tri pheint o ddwfr oer; a phan y berwa, chwaneger yr haidd, neu y rhysyd, yr wnionyn, ac ychydig o halen. Yna, araf-ferwer y cyfan am ddwy awr a hanner, a thyner y gorferw. Os defn-

yddir y cig ar unwaith, gwneler saws wynwyn, a thywallter ef drosto. Rhodder y potes mewn bowlen i oeri, a thyner ymaith y brasder oddi ar ei wyneb cyn ei ddefnyddio.

POSEL TRIAGL (*Treacle Posset*).

Defnyddiau.—Hanner peint o laeth, a dwy lonaid llwy fawr o driagl.

Berwer y llaeth, a rhodder y triagl ynddo; gadawer iddo sefyll am funyd, ac yna ystrênier y posel i wydryn. Nid yw y caws yn hawdd ei dreulio.

PYSGOD WEDI EU STEMIO (*Fish for an Invalid*).

Defnyddiau.—Lleden, neu dafod yr hŷdd.

Rhoddir cyfarwyddiadau pa fodd i lanhau, digroeni, a chodi *fillets* oddi ar y pysgod uchod yn nhudal. 168.

Irer dau blât, rhodder y *fillets* ar un, tröer y llall drosto, a gosoder hwynt ar sosban â dwfr berwedig ynddo. Cadwer y dwfr yn berwi yn gyflym am ugain munyd.

PWDIN BARA (*Bread Crumb Pudding*).

Defnyddiau.—Hanner pwys o hen fara, peint o laeth, ŵy, a sugr.

Gratheller y bara, tywallter peint o laeth berwedig arno, a mwyder ef am awr. Curer ŵy, a chymmysger ef, ac ychydig sugr, i fewn i'r bara. Irer mold fechan, rhodder y gymmysgedd ynddi, a berwer am hanner awr.

PWDIN CWSTARD MEWN CWPAN.

Defnyddiau.—Un ŵy, tri chwarter llonaid cwpan o laeth, ychydig o sugr, a grathelliad o bergneuen.

Curer yr ŵy, rhodder y sugr ato, a chymmysger âg ef y llaeth yn raddol. Gratheller y pêrgneuen ar y wyneb, a chraser mewn pobty cymmedrol am chwarter awr.

CWPANAID O SAETHWRAIDD (*Cup of Arrowroot*).

Defnyddiau.—Llonaid llwy *dessert* o saethwraidd, hanner peint o laeth, a llonaid llwy dê o sugr.

Cymmysger y saethwraidd â llwyaid o'r llaeth, a rhodder sugr ynddo. Berwer y gweddill o'r llaeth, a

thywallter ef yn ferwedig ar y gymmysgedd, gan ei droi yr holl amser, er mwyn iddo fod yn hollol lyfn.

TE-BEEF CRYF (*Strong Beef-Tea*).

Defnyddiau.—Chwarter pwys o *beef*, a chwarter peint o ddwfr oer.

Dewiser *beef* coch, llawn o sudd, a chrafer ef yn fân (*shred*) ar draws y graen; rhodder ef mewn *jar* bychan, a thywallter y dwfr arno. Gorchuddier â phapur, a rhodder mewn sosbanaid o ddwfr oer ar y tân, a gadawer iddo araf-ferwi am hanner awr ar ol i'r dwfr ferwi.

Mewn clefydau, ni ddylai dim halen gael ei roddi yn y tê-*beef*.

Bydd dwy lonaid llwy fawr o halen at bob peint o ddwfr yn y sosban yn codi tymmheredd y dwfr berwedig, a choginir y cig felly yn fwy trwyadl.

TE-BEEF CYFFREDIN (*Ordinary Beef-Tea*).

Defnyddiau.—Pwys o *beef* llawn o sudd, chwart o ddwfr, halen, a thri phupren.

Torer y cig yn fân, a thyner ymaith hyny o groen a brasder fydd ynddo. Yna, rhodder mewn *stewpan* gyda'r dwfr oer, hanner llonaid llwy halen o halen, a'r puprenau os caniateir. Gadawer iddo ferwi, ac yna symmuder ef ar y pentan i araf-ferwi am bump neu chwe awr. Cadwer y cauad yn glòs ar y *stewpan*, fel na ddianga mwy na hanner peint o hono mewn ager. Tywallter y gwlybwr oddi ar y cig yn ofalus; ac wedi iddo oeri, tyner ymaith bob brasder oddi ar ei wyneb. Poether pan ei defnyddier mewn cwpan wedi ei osod mewn dwfr berwedig. Gwell ydyw peidio ystrênio tê-*beef*, gan fod y gronynau tywyll ynddo yn cynnwys llawer o faeth.

Dywed Dr. FOTHERSGILL nad all neb fyw yn hir ar tê-*beef*, gan mai *stimulant* ydyw yn benaf. Cynghora ef ei gymmysgu â rhyw rawn, megys rhysyd, blawd ceirch, neu haidd.

TE HAD-LLIN GYDA SURYNAU (*Linseed Tea, with Lemons*).

Defnyddiau.—Hanner pwys o hâd llin, naw o surynau, chwarter pwys o *sugar candy*, a thri chwart o ddwfr.

Pilier y surynau yn deneu, fel na bydd dim o'r croen gwyn yn cael ei dori; yna gwasger y sudd yn glir o honynt, heb y dincod. Rhodder y croen a'r dwfr oer ar y tân gyda'r *sugar candy;* a phan y berwa, chwaneger yr hâd llin. Tröer ef â llwy bren, a berwer yn gyflym am ddeng munyd. Yna, ystrênier ef, a rhodder sudd y suryn i mewn—gydag ychydig o sugr, os dewisir.

Y mae hon yn ddiod dda iawn at bob anwyd ar y frest.

Wy a Gwin (*Egg and Wine*).

Defnyddiau.—Wy, ychydig o sugr, hanner llonaid gwin-wydr o *sherry*, neu lwyaid o frandi.

Curer yr ŵy yn dda, todder y sugr mewn dwy lwyaid fawr o ddwfr, cymmysger gyda'r ŵy, a rhodder y gwin i mewn. Yfer ar unwaith.

Modd arall i'w wneyd.—Curer yr ŵy gyda llwyaid o ddwfr oer, a phoether gwin-wydraid a hanner o ddwfr, a gwydraid o *sherry* heb ei ferwi. Tywallter ar yr ŵy, a chwaneger sugr yn ol y blâs; yna, rhodder mewn sosban emliwiedig ar dân araf, a thröer ef mewn *un ffordd* nes y tewycha, ond gofaler am beidio ei ferwi. Cymmerer gydag ef ychydig o fara wedi ei grasu.

PA BRYD, A PHA BETH I'W FWYTA.

Fel crynhöad o'r sylwadau sydd wedi eu gwneyd eisoes ar y cwestiwn uchod, ac hefyd yn ganlynol i ymddiddanion gyda Dr. Hoffman, meddyg galluog sydd wedi talu sylw arbenig i fwydydd *(dietaries)*, rhoddwn yr awgrymiadau a ganlyn:—

Gwreiddyn rhan fawr o'r afiechydon a'r anhwylderau sydd yn ymosod ar ddyn ydyw diffyg treuliad *(indigestion)*. Effeithia ar wahanol beiriannau (*organs*) mewnol —ac yn wir, ar ei holl gorph—mewn modd mwy neu lai difrifol, a gadawa ef yn agored i glefydau a gwaeledd.

Pedwar camgymmeriad a wneir yn fynych ydynt—bwyta gormod, bwyta yn rhy gyflym, bwyta yn rhy aml, a bwyta pethau anghymmhwys.

Os gor-lwythir yr ystumog a'r peiriannau treuliol, ni allant wneyd eu gwaith, a rhwystra hyn yr holl gyfundrefn. Nac yfer ond ychydig ddïod tra yn bwyta bwyd sylweddol. Bydd raid i'r holl leithder gael ei gymmeryd i fyny o'r cylla gan y suddau treuliol cyn yr ymosodant ar y sylweddau (*solids*); felly, collir amser gwerthfawr. Un wns ar hugain o fwyd sylweddol bob dydd a nodasom fel digon i ddyn cyffredin (t.d. 109). Os bydd yn gweithio yn galed, ac yn chwysu llawer, dylai gael ychydig rhagor.

Y suddau cyntaf a weithredant ar fwyd fel ag i'w barotoi i'r cylla a geir yn y genau. Os llyngcir y bwyd yn gyflym, heb ei iawn gnoi, y mae yn myned heibio y genau yn rhy frysiog, a bydd mewn ystad anghymmhwys i'r peiriannau eraill. Mae bwydydd â syth ynddynt, megys bara, pytatw, &c., yn gofyn yr un gofal yn hyn a chig.

Fel pob rhan arall o'r corph, y mae y cylla yn gofyn gorphwysdra. Dylai fod yn lled wâg pan y mae ei berchenog yn cysgu, a dylid trefnu y prydau bwyd fel y ceir boreufwyd *(breakfast)* yn lled fuan ar ol codi yn y boreu; a gadael pedair awr, o leiaf, rhwng y prydau wedi hyny, er mwyn i'r cylla gael ei lwyr waghau, ac iddo gael gorphwys cyn dechreu ar waith newydd. Tri o brydau

yn y dydd y mae y nifer fwyaf yn eu mwynhau: ond y mae eraill yn cael pedwar—y pedwerydd, fel swper, a ddylai bob amser fod yn ysgafn, ac o fwyd a dreulia yn hawdd a buan. Camgymmeriad cyffredin dynion prysur mewn trefydd, lle y mae yn rhaid teithio neu gerdded at eu gwaith yn frysiog, ydyw, gadael rhy fychan o amser i gymmeryd eu brecwest yn hamddenol a chyflawn. Erbyn canol dydd, teimlant wagder ac eisieu bwyd, a chymmerant giniaw trwm a gormodol, gan fwyta yn gyflym, ac yfed yn helaeth gydag ef. Nid rhyfedd eu bod yn teimlo yn swrth, ac yn aml mewn poen dirfawr o'r herwydd. Dylai y pryd mwyaf sylweddol gael ei fwynhau tuag un o'r gloch; a chael ei fwyta yn araf. Yna, y mae tê yn dyfod yn llesol tua phump neu chwech o'r gloch. Ond ni ddylid bwyta dim rhwng y prydau, os na bydd afiechyd neu wendid yn galw. Mae i ddyn neu ddynes mewn oed gymmeryd bwyd sylweddol, dwy awr, dyweder, ar ol pryd, yn ei wneyd yn ammhossibl iddo fyned o dan yr oruchwyliaeth angenrheidiol; a phasia trwy y corph heb ei dreulio o gwbl. Y mae yfed gwydraid o ddwfr oer, neu laeth, hanner awr cyn ciniaw yn oddefol a llesol.

Y mae llawer o wahaniaeth yn yr amser a gymmerir gan amryw fwydydd i'w treulio. Nid annyddorol fyddai astudio ychydig ar y rhestr ganlynol:—

	Awr.	Mun.		Awr.	Mun.
Bara gwyn (ni ddylid ei fwyta yn rhy newydd)	2	0	Gwyddau rhôst ...	3	30
Rhysyd wedi ei ferwi ...	1	0	Pytatw wedi eu crasu ...	2	30
Blawd ceirch etto ...	1	30	Etto wedi eu berwi...	3	30
Sago neu *Tapioca* etto...	1	45	Bresych, o bob math tua	2	0
Llaeth etto ...	2	0	Moron wedi eu berwi ...	3	0
Ymenyn a chaws ...	3	30	Maip etto ...	3	30
Wyau	3	30	Molltgig	3	0
Etto, wedi eu berwi yn galed	3	30	*Beef*	3	0
Etto etto yn ysgafn	3	0	Cig moch wedi ei ferwi..	3	30
Dofednod rhôst ...	3	0	Etto wedi ei rostio.	5	0
Hel-adar etto ...	3	30	Cig llo rhostiedig ...	5	0
			Ham wedi ei ferwi ...	4	30
			Beef hallt etto ...	5	0

Amcan-gyfrif ydyw yr uchod i fesur, o herwydd fod y cyflymder â pha un y gweithreda y peiriannau treuliol yn

gwahaniaethu mewn gwahanol bersonau. Gwelir fod y bwydydd cigawl yn cymmeryd tair awr, o leiaf, i'w treulio; felly, nid ydynt yn gymmhwys i swper ar ol wyth o'r gloch.

Gwnaed profion ar gŵn. Rhoddwyd yr un bwyd i dri o honynt. Gadawyd i un o'r nifer gysgu, gyrwyd yr ail i redeg o gwmpas, a chadwyd y trydydd yn llonydd, ond yn chwareus. Pan laddwyd y tri yn mhen tair awr, cafwyd fod y cyntaf heb dreulio ei fwyd, ond i'r gradd lleiaf. Yn yr ail, yr oedd wedi myned yn dewsudd (*chyme*). Yn y trydydd, yr oedd y cylla yn wâg, a'r bwyd wedi ei dreulio yn llwyr.

Ni oddefa ein gofod i ni roddi yma restrau o'r bwydydd y gellir eu trefnu yn ymborth dyddiol (*diet*). Gall bob teulüyddes ddoeth a chraff gymmhwyso y cyfarwyddiadau a roddwyd at goginiaeth, a'r sylwadau ar werth gwahanol bwydydd fel ymborth cryfhaol a maethol at ei theulu—eu hoed, eu gwaith, eu hiechyd, a'u chwaeth, gyda thalu sylw priodol ar yr amser o'r flwyddyn, a'r hyn y mae yn debyg y bydd yn ammhossibl iddi ei anghofio yn hir—ystâd ei phwrs.

Llaeth, a dim ond llaeth, fel y dywedwyd o'r blaen, ddylai fod yn lluniaeth i faban, nes y bydd yn saith mis oed. Yna daw y chwarenau sydd yn dal y suddau priodol at dreulio syth (*starch*) i weithredu. Os na cheir llaeth y fam, cymmerer llaeth un fuwch iach, a'r un faint o ddwfr cynnes arno; ac hyd nes y bydd yn chwech wythnos oed, rhodder pedair llonaid llwy fawr bob dwy neu dair awr, ddydd a nos, os na bydd yn cysgu. Ar ol hyny, gall gymmeryd mwy, ac ni bydd raid ei roi mor fynych. Am y chwech wythnos nesaf, rhodder llaeth iddo bump neu chwe gwaith yn y dydd, a dwy waith yn ystod y nos. Pan yn dri mis oed, gall gymmeryd hanner peint bedair gwaith yn y dydd—y peth diweddaf cyn y bydd y teulu yn noswylio, a'r peth cyntaf yn y boreu gyda hyny, a rydd iddo ddigon o ymborth. Nid yw yn rhy fuan i arfer plentyn i gymmeryd lluniaeth yn rheolaidd a phrydlawn, hyd yn oed pan yn faban. Bydd yn llawer iachach, yn fwy diddig yn y dydd, a chysga yn well yn y nos.

Pan tua saith mis oed, gellir tewychu y llaeth ddwy

waith yn y dydd gyda blawd wedi ei grasu, briwsion bara wedi eu berwi mewn dwfr, a'u gwasgu o hono, neu rhoi 'grual blawd ceirch,' 'dwfr haidd,' neu *Neave's Food* iddynt, heb chwaethon—dim ond ychydig sugr:—bwyd llaeth fel hyn o amrywiol fathau. A chofier fod plant yn hoffi amrywiaeth. Bara ac ymenyn, neu grystiau, yw yr hyn sydd briodol i blant nes y dechreua y llygad-ddannedd wneyd eu hymddangosiad: yna, rhodder iddynt bytatw a chignôdd, potes (*broth*), a phwdinau ysgeifn. Ar ol i'r dannedd hyny ddyfod i'w maint, gellir dyrchafu y plant i gael yr un ymborth a phobl gyffredin, ond heb chwaethon. Gofaler fod y cyfan o'r bwyd yn cael ei falu yn fân, a bod pedwar neu bum awr rhwng bob pryd.

Y mae plant yn hoffi melusion. Rhodder hwynt iddynt, ond nid yn y ffurf o ancwyn (*sweets*); gan nad ydyw y rhan fwyaf o'r cyfryw yn ddim amgen na gwenwyn pur i lawer o blant. Rhodder ffrwythydd addfed iddynt, ac aeron-gyffaeth, a meluser eu pwdinau, &c.; ac arferer hwynt i gymmeryd halen gyda'u cig a'u pytatw.

Yn y dyddiau hyn, pan y mae cymmaint o bwys yn cael ei roddi ar addysg, ac y disgwylir i blant lwyddo y naill flwyddyn ar ol y llall i hynodi eu hunain fel ysgolheigion, y mae yn ddyledswydd ddyblyg ar rïeni i edrych ati nad ydyw eu rhai bach yn dioddef yn herwydd unrhyw ymdrech neu gydlafur y gelwir arnynt i ymgymmeryd âg ef. Gwyddom am enghraifft yn mha un yr oedd niwed dirfawr yn myned yn mlaen, a allasai effeithio ar iechyd, os nad ar fywyd geneth ieuangc, trwy ymegnïad yr ymenydd, yn hollol anadnabyddus i'w rhieni; ond agorwyd eu llygaid mewn pryd, mewn modd rhyfedd. A chan nad yw yn annhebyg y cyfarfydda yr un amgylchiadau â rhïeni eraill, gofynasom, er eu mwyn, i feddyg pa fodd y gellir rhagflaenu y drwg. Ei atteb oedd—'Pe byddid yn gweled bachgen neu eneth ieuangc yn peidio prifio am ysbaid, fe ddylid eu pwyso bob mis, a chadw y cyfrif yn fanwl am dri mis. Pe ceid nad ydynt yn pwyso rhyw faint mwy y naill fis ar ol y llall, y mae lle i feddwl fod rhywbeth allan o'i le yn rhywle, a dylid myned â'r cyfryw at feddyg i'w chwilio.

Awgrym arall a roddodd oedd ei fod wedi sylwi fod

llawer o blant, o saith i ddeuddeg oed, yn cwyno gan boen yn eu penau, a'i fod wedi cael fod yr achos o hyny, mewn nifer mawr o blant, yn gorwedd yn y llygaid. Nid ydynt yn alluog i'w canol-bwyntio (*focus*) yn iawn; neu y mae eu llygaid yn rhy weiniaid i wneyd y gwaith o ddarllen argraph mân. Talu ymweliad â llygad-feddyg—yr hwn, y mae yn bur debyg, a argymmhella bâr o olwg-wydrau—ydyw y peth goreu i'w wneyd o dan yr amgylchiadau hyn.

GODRO, CORDDI, A GWNEYD YMENYN.

[Bydd yn dda gan laweroedd ddarllen yr awgrymiadau ymarferol a rhagorol a ganlyn ynglŷn â gwneuthuriad ymenyn, a gafwyd trwy garedigrwydd un sydd yn awdurdod gydnabyddedig ar hyn; sef, Miss ROBERTS, Plas Lleweni, ger Dinbych; yr hon a ennillodd ddwy dystysgrif o'r dosbarth cyntaf yn Llaethdy swydd Gaerlleon, a gwobrwyon lawer; ac yn ddiweddar a bennodwyd yn athrawes i'r perwyl, yn nosbarth Dinbych, yn cynnwys swydd Fflint, yr hwn a ffurfiwyd gan Goleg Gogledd Cymru.]

YR wyf yn sicr y bydd i bawb sydd yn cymmeryd dyddordeb mewn trin llaeth ac ymenyn gyttuno â mi yn hyn; sef, er fod llawer o ymenyn da yn cael ei wneyd yn Nghymru, etto fod cryn lawer yn rhagor o ymenyn sâl a gwael yn cael ei wneyd hefyd. Heb law hyny, y mae yn beth digon cyffredin, wrth fyned trwy ein marchnadoedd, i deimlo yr anhawsder sydd i gael ynddynt ddwy fasgedaid o ymenyn fydd yn gyfartal o ran ansawdd a gwneuthuriad.

Os ydym am gadw i fyny ein henw da am Ymenyn Cymreig, rhaid i ni fabwysiadu y dull goreu o'i wneyd; ac yna, os bydd ein hymenyn i fyny â'r safon uchaf, gallwn ofyn y pris uchaf am dano—a'i gael hefyd.

Mae gwledydd fel Normandy, Denmark, a'r Iwerddon yn anfon swm mawr o ymenyn i'n marchnadoedd; a dywed y prynwyr y gallant bob amser ddibynu ar ansawdd, gwneuthuriad, a lliw unffurf eu hymenyn hwy. O blegid hyn, y mae eu hymenyn hwy yn werth 1*s.* 4*c.* y pwys, ar gyfartaledd trwy y flwyddyn, yn mhrif drefydd y deyrnas. Nid ydyw ymenyn Cymru yn werth ei ddangos yno, os disgwylir y prisiau uchaf; a bydd raid ei werthu, os gwerthir ef yno o gwbl, am tua 3*c.* y pwys yn llai. A dealler mai yr achos o'r golled ddifrifol hon ydyw, *diffyg gofal*, *diffyg glanweithdra*, *a diffyg medr* i'w droi allan yn ol y trefniadau diweddaraf goreu.

Yn awr, sylwer ar y fantais y mae Denmark yn ei chael

yn unig trwy ei gofal manwl am bob peth perthynol i'r llaeth, a'r llaethdy, ac ŵyau. Anfonwyd oddi yno yma y flwyddyn ddiweddaf werth deng miliwn a saith can mil o bunnau (10,700,000*p.*) o gynnyrch y gwartheg, ac ŵyau, yn mron oll; ac nid ydyw y wlad, a'i phoblogaeth hefyd, ond tua chymmaint arall a Chymru. Y mae yn annioddefol meddwl fod y gwledydd uchod, ac eraill sydd ar y Cyfandir, yn cael y prisiau uchaf am eu hymenyn yn marchnadoedd y deyrnas hon — yn unig o herwydd eu gofal manwl a'u medrusrwydd yn trin y llaeth, a'u gofal gyda'u gwartheg—tra y mae Cymru ar ol. Nid ydyw eu gwartheg yn well rhywogaeth, os cystal, a gwartheg Cymru, na'u porfeydd chwaith; ond gofalant am danynt ar hyd y flwyddyn. Gofalant hefyd fod eu gwartheg yn dyfod â lloi ar wahanol fisoedd, fel y byddant yn gallu anfon ymenyn yma trwy holl fisoedd y flwyddyn; ac felly, cadwant eu cwsmeriaid. Ennillant gwsmeriaid newydd hefyd, gan y bydd eu hymenyn hwy i'w gael pan na bydd ymenyn goreu Cymru yn y farchnad. Ac wedi i deuluoedd gael blâs ar eu hymenyn hwy, rhaid iddynt ei gael trwy'r flwyddyn. Ai tybed na wna y ffeithiau uchod symbylu gwragedd a merched Cymru i feistroli y cwestiwn hwn? Gallant wneyd ymenyn cystal a neb yn y byd, ond penderfynu gwneyd yr ymdrech—a pharhau i'w gario allan hefyd.

Flynyddoedd yn ol, yr oedd ymenyn yr Iwerddon yn waelach nag ymenyn Cymru; a gwerthid ein hymenyn ni am brisiau uwch. Ond y mae y rhôd wedi troi, am fod y Gwyddelod wedi cymmeryd y cwestiwn i fyny o ddifrif; ac y maent yn awr yn cael eu rhestru, fel y gwelir uchod, yn mysg y gwledydd sydd yn cael y prisiau uchaf.

Y wers gyntaf, ac mewn rhai ystyriaethau y benaf, gan ei fod yn dra sicr nad ellir llwyddo i wneyd ymenyn gwir dda heb ei meistroli, ydyw

GLANWEITHDRA!—GLANWEITHDRA!

Ië, glanweithdra, meddaf etto! Nid oes modd gwneyd ymenyn fydd yn cario y prisiau uchaf yn y marchnadoedd heb fod y glanweithdra mwyaf trwyadl yn mhob peth perthynol i'r gwartheg, a'r llaeth. Y mae llaeth, fel

y gŵyr pawb sydd wedi sylwi, yn hynod dueddol i dynu ato ei hun arogl pob peth fydd yn agos ato; a bydd y cyfryw, beth bynag fydd yn mron, yn effeithio yn ddrwg ar y llaeth a'r ymenyn. Nid ydyw ond ofer disgwyl cael llaeth blasus i'w werthu, nac ymenyn o'r fath oreu chwaith, os na ofelir yn fanwl am lanweithdra.

Y Beudai, a'r Llaethdai.

Dylai y beudai fod yn uchel, wedi eu hawyro yn dda, ac mor lanwaith ag y gellir eu cadw, y tu ol i'r gwartheg, ac yn mhob man—yn enwedig ar adeg godro. Dylent gael eu gwyngalchu â chalch poeth ddwywaith, neu ragor, bob blwyddyn—a goreu po amlaf. Yn fynych, ceir y domen yn ymyl y beudy:—yr hyn ni ddylai fod.

Dylai y llaethfa (*dairy*) hefyd fod mor lân ag y gellir ei gwneyd. Da fyddai i'r llawr fod wedi ei wynebu â cheryg gleision, neu deiliau (*tiles*), a'r muriau wedi eu gwynebu â theiliau gloewon, fel y galler eu golchi yn achlysurol. Neu, os wedi eu plastro y byddant, dylid eu gwyngalchu yn lled fynych.

Tybir yn gyffredin fod cadw llawr llaethfa yn wlyb, neu laith, yn dda; ond camsyniad yw hyn. Y mae llawr gwlyb, neu laith, yn tueddu i fagu pryfaid mân, anweledig i'r llygad noeth, fydd yn dueddol i fyned i'r ymenyn, a'i waethygu. Cadwer y llawr, gan hyny, yn sych a glân, ac ysguber ef yn fynych.

Nis gellir bod yn rhy ofalus gyda'r holl lestri perthynol i'r llaeth a'r llaethdy. Glanweithdra raid gael yma hefyd.

Tymmheredd.—Dylai tymmheredd y llaethfa fod yn 60 o raddau yn y gauaf, a 50 yn yr haf. Ni ddylai yr un llaethfa fod heb wres-fesurydd; yr hwn sydd yn offeryn bychan hynod werthfawr; o blegid trwyddo gellir gwybod tymmheredd y llaethfa, y llaeth, a'r fuddai.

Godro.

Os dwywaith y godrëir, cadwer yr un bellder o ran amser rhwng y naill a'r llall. Da fyddai, gyda'r gwartheg sydd yn rhoddi mwyaf o laeth, a heffrod yn enwedig, pe y godrëid hwynt deirgwaith yn y dydd—a'r un amser, hyd y gellir, rhwng y naill a'r llall. Pan y bydd pwrs

buwch yn llawn, ni bydd y llaeth a ddaw iddo ar ol hyny mor dda a phan y bydd yn wâg. Bydd mwy o ddwfr ynddo. Ac am heffrod, y mae eu godro hwy deirgwaith yn tueddu i'w gwneyd yn fwy llaethog am eu hoes. Ond fe dalai yn dda iawn i bob amaethwr pe y godrëid ei holl wartheg deirgwaith yn y dydd.

Gofaler am drin y gwartheg yn dyner bob amser—heb fod dim bloeddio na churo; onid ê, gallant attal eu llaeth. Gellir canu wrth odro—yr hyn fydd yn bleser i bawb, ac i'r gwartheg hefyd. Y mae pob anifail, yn mron, yn gwneyd yn well gyda sirioldeb nag fel arall.

Cyn dechreu godro, gofaler fod pyrsau y gwartheg yn cael eu rhwbio â llian llaith, ac yna eu sychu, fel na bydd dim budreddi yn disgyn i'r llaeth. Dylai dwylaw pawb fydd yn godro gael eu golchi yn lân, a'u sychu. Yna, cyn dechreu, tyner y llaw ôl a blaen dros y pwrs, fel i wahodd y llaeth iddo. Godreuer y ddwy dêth o'r un ochr gyda'u gilydd; ac nid, fel y gwneir yn fynych, un o bob ochr. Wedi godro nes y bydd y llaeth yn dyfod yn araf, rhodder pwniad i'r pwrs, yn debyg fel y bydd llô yn gwneyd pan y bydd yn methu cael rhagor; gan fod hyny yn gwahodd y llaeth i lawr o ben uchaf y pwrs i'r tethau.

Yn nesaf, ni a symmudwn, gyda'r llaeth, yn mlaen at

Y Corddi.

Llaeth newydd.—Y ffordd oreu i gael yr hufen oddi ar y llaeth ydyw, trwy ddefnyddio gwahanwr *(separator)*—peiriant pwrpasol i hyny. Trwy hyn, gellir gwahanu o 12 i 120 o alwyni yn yr awr, yn ol maint y peiriant a ddefnyddir; heb law y gellir cael mwy o hufen o 15 i 20 y cant na thrwy un drefn arall. Yn mhlith y manteision eraill a ennillir trwy ddefnyddio y peiriant hwn, ceir arbediad amser, llafur, a nifer y llestri a ddefnyddir. Ond y mwyaf o'r holl fanteision ydyw y gwelliant mawr a geir yn ansawdd unffurf yr ymenyn.

Dywed un awdurdod ar drin llaeth ac ymenyn fel hyn:—'Y mae yn well, lle y cedwir deg o wartheg, dyweder, i'r amaethwr werthu un o honynt, a phrynu gwahanwr.'

Llaeth sûr.—Y mae talu sylw dyladwy i ymweithiad

y llaeth, tra yn suro, nes y bydd yn barod i'w gorddi, yn bwysig iawn. Gan fod cynnifer o awdurdodau ar y pwngc nis gallwn wneyd yn well na rhoddi yr un canlynol:—

Dywed Dr. VOELCKER ei fod yn hanfodol bwysig i wybod yn union pa bryd y bydd yr hufen neu y llaeth yn barod i'w gorddi. Os na bydd yr hufen neu y llaeth wedi suro ond ychydig, nis gellir wrth gorddi ryddhau y cawsed *(casein)* sydd ynddo; ac o ganlyniad, bydd hwnw yn myned i'r ymenyn. Ac oni olchir hwnw ymaith yn drwyadl, y mae yn prysuro llygriad yr ymenyn. Ar y llaw arall, os gadewir y llaeth i suro gormod, bydd y cawsed, trwy wahanol gyfnewidiadau fferyllol a wneir gan yr awyr ynddo, wedi hel yn dalpiau. Ac yna, nis gellir ei gael ymaith yn hylaw; ond erys i raddau mawr yn yr ymenyn. Pan y digwydd hyn, y mae braidd yn sicr o ddwyn oddi amgylch lygriad a drwg-arogl; yr hyn a ganfyddir mor fynych ynglŷn âg ymenyn fydd wedi ei wneyd yn wael, ac yn cadw yn ddrwg.

Y mae llawer o ymenyn yn cael ei andwyo trwy fod y llaeth yn cael ei gadw yn rhy hir cyn ei gorddi. Dylai fod yn barod yn mhen tua 36 awr ar ol ei odro. Yr arfer gyffredin i benderfynu pa un a ydyw yn barod i'w gorddi, neu beidio, ydyw gosod llwy ar ei wyneb. Ond nid yw y drefn hon yn un dda. Y ffordd oreu ydyw ei brofi fel hyn:—Ceisier gan y fferyllydd *(chemist)* yr hyn a elwir *Blue Litmus paper*. Plyger ychydig o hono ddwy waith neu dair, a gwthier ef i'r llaeth. Yna, tyner ef allan. Os bydd ei liw yn goch lled oleu *(pink)*, bydd yn barod i'w gorddi. Ond os bydd yn dywyllach, gellir penderfynu na cheir ymenyn o'r fath oreu o'r corddiad hwnw. Dyma un o ddirgelion gwneuthuriad ymenyn da. Fe welir, gan hyny, y dylid bod yn hynod o ofalus am gorddi yn union yn yr amser pan y bydd y llaeth yn barod—dim yn gynt, na dim yn hwyrach.

Parotoi y llaeth i'w gorddi.—Yn yr haf, fe addfeda y llaeth o hono ei hun. Y ffordd a arferir yn gyffredin i'w suro yn y gauaf ydyw gosod y llestri llaeth ar y pentan, yn agos i'r tân. Mae rhai yn eu rhoddi mewn tybiau â dwfr poeth; ond y mae'r rhan isaf yn addfedu yn gynt na'r llall. Eraill a roddant laeth enwyn sûr ynddo; ond

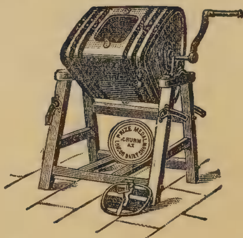
arferiad ddrwg yw hon; o blegid os bydd adflas yn y llaeth enwyn, y mae'n cael ei gario felly o un corddiad i'r llall. Ond gwell ffordd o lawer ydyw cael potel o alcan *(tin)*, a rhoddi dwfr poeth ynddi, a gollwng hono i'r llaeth fydd yn y llestri, a'i symmud ol a blaen ynddo; ac yna, newid y dwfr, a rhoi y botel ynddynt drachefn, &c., nes y codir gwres y llaeth i 100 neu 110 o raddau, yn ol y gwres-fesurydd; a thrwy hyn, prysurir ef ar gyfer ei gorddi.

Ar ol cael y fuddai yn barod, dylid treio ei thymmheredd hithau gyda'r gwres-fesurydd; a gofalu ei bod hi, a'r llaeth a roddir ynddi o'r un graddau o wres. Y graddau goreu o wres i gorddi hufen llaeth newydd ydyw o 56 i 58 yn yr haf, ac o 60 i 62 yn y gauaf.

Pan gorddir llaeth sûr, dylai y gwres, yn ol y mesurydd, fod o 60 i 62 yn yr haf, ac o 66 i 68 yn y gauaf.

Gan fod y tymmheredd yn newid yn ystod y flwyddyn, dylid talu sylw manwl i hyn. Ar ol cael y tymmheredd yn briodol, y peth nesaf ydyw, penderfynu pa faint o laeth a roddir yn y fuddai. Ni ddylai un amser fod yn fwy na hanner ei llonaid.

Y mae corddi yn dwyn yn mlaen gyfnewidiad fferyllol, ac y mae rhyw gymmaint o awyr yn angenrheidiol yn y fuddai i wneyd hyn. Y mae y cyflymder y dylid corddi yn amrywio yn ol ffurf y fuddai a arferir. I fuddai led gron, fel baril, bydd o 45 i 50 o dröadau mewn munyd yn



BUDDAI GRON *(Round Churn)*.

ddigon. Ond gyda buddai gyffredin, dylid cael o 70 i 80 o dröadau—yn ol barn y laethwraig. Dylid corddi hufen teneu yn gyflymach na hufen tew. Ac y mae llaeth yn

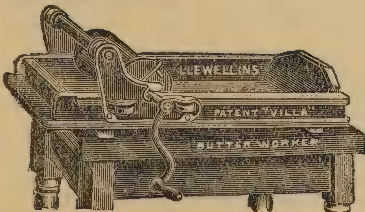
gofyn ei gorddi yn gyflymach na hufen. Dechreuer corddi yn araf, a bydder yn sicr o awyro y fuddai yn dda trwy dynu y peg gwynt allan yn fynych, hyd nes na bydd dim awyr yn rhuthro allan pan y symmudir ef o'r twll gwynt.

Pan y bydd y fuddai wedi cael ei hawyro yn briodol, a'r hufen neu y llaeth wedi cael ei roddi ynddi yn yr iawn dymmheredd, dylai hufen 'dori' yn mhen tua hanner awr—a llaeth sûr yn mhen tua thri chwarter awr.

YMENYN.

Attalier y corddi mor fuan ag y bydd y gronynau mân o ymenyn i'w gweled. Nac eler yn mlaen i gorddi, yn ol y dull hen ffasiwn, nes y bydd yr ymenyn wedi ymgasglu yn sypiau mawrion. Ar ol gollwng y llaeth enwyn allan trwy hidlen flew, rhodder ychydig o ddwfr oer yn y fuddai i ostwng y tymmheredd, ac i gadw y gronynau ymenyn rhag rhedeg i'w gilydd. Dylai maint y gronynau fod yn rhywbeth tebyg i hadau blodfresych *(cauliflower)*, neu hadau mwstard.

Ar ol gollwng y llaeth enwyn, golchi yr ymenyn yw y peth nesaf—yr hyn a ddylai gael ei wneyd yn ofalus. Cymmerer gofal rhag malu neu dori y gronynau ymenyn. Ni ddylid defnyddio ond y dwfr puraf; a dylai ei dymmheredd fod yn 50 o raddau. Os na bydd y dwfr yn ddwfr ffynnon pur, fe gymmer ymaith flâs naturiol yr ymenyn, a chymmer yr ymenyn flâs drwg y dwfr hefyd. Gan hyny, bydd yr ymenyn yn llai o werth, ac ni cheidw yn dda mor hir ag y dylai.



Y GWNEUTHURWR YMENYN *(The Butter-maker).*

Ar ol golchi yr ymenyn, rhaid ei symmud o'r fuddai gydag ysgênlwy *(scoop)*, a'i roddi ar y gwneuthurwr

ymenyn. Gwasger ef yn dyner â'r rholbrenau, a hyny nes y bydd y lleithder wedi ei wasgu allan yn llwyr. Pwyser yr ymenyn, a rhodder halen ynddo, yn ol fel y tybir oreu—yr hyn a ddylai gael sylw manwl. Hanner wns o halen sych i bwys o ymenyn sydd eisieu mewn ymenyn ffres; ac wns ar gyfer pob pwys mewn ymenyn potiau. Os helltir trwy ddwfr, rhodder pwys o halen ar gyfer galwyn o ddwfr wrth wneyd ymenyn ffres; a dwywaith cymmaint wrth wneyd ymenyn potiau.

Os halen a roddir yn yr ymenyn, gweithier ef i'r ymenyn etto gyda'r gwneuthurwr; ac yna, gwneler ef i fyny i'r ffurf a ddymuner gyda'r 'dwylaw pren,' a elwir *Scotch hands*. Ni ddylai llaw y corddwr byth gael cyffwrdd â'r ymenyn. Y mae y gronynau mor dyner a meddal, fel, pa mor oer bynag fydd y llaw, y mae ynddi ddigon o wres naturiol i effeithio yn niweidiol arnynt, ac felly ar flâs ac ar ansawdd yr ymenyn.

Dylid gwneyd yr ymenyn i edrych yn ddeniadol, a'i lapio mewn papur nad â iraid drwyddo (*grease-proof paper*), neu mewn mwslin. Ni ddylid er dim rhoddi dail bresych (*cabbage*), na dail rheonllys (*rhubarb*), nac unrhyw fath o ddail na phorfa, nac unrhyw sylwedd tyfol, o ddeutu yr ymenyn; o blegid hwy a effeithiant oll yn niweidiol ar ei flâs. Condemnir hyn mor fawr, fel, pan yr anfonir ymenyn â dail o'i gwmpas i'r arddangosfeydd amaethyddol, teflir ef ar unwaith gan y barnwyr dan y bwrdd.

Buaswn yn cynghori pawb i ddefnyddio gwneuthurwr ymenyn. Nis gallwn byth ddwyn yr ymenyn goreu i'n marchnadoedd trwy arfer y llaw noeth i'w drin.

Rhaid golchi yr holl lestri a arferir yn ddioed ar ol darfod gyda hwynt—yn gyntaf gyda dwfr oer, ac yna eu hysgaldio â dwfr poeth. Ar ol hyny, gadawer iddynt sychu yn yr awyr.[a]

---

[a] Gellir cael yr holl ddefnyddiau angenrheidiol gan Miss Roberts, ond cyfeirio ati fel hyn—*Miss Roberts, Lleweni Hall, Denbigh.* Pris y 'gwres-fesurydd' ydyw 1*s.*; a'r 'dwylaw *Scotch*,' 1*s.*, neu 2*s.* 6*c.* Ceir y prisiau ganddi hefyd am y 'gwneuthurwr ymenyn,' &c., &c. Bydd hi yn ymweled â gwahanol ardaloedd, i roddi gwersi; a chan ei bod yn gallu siarad Cymraeg, gall pawb o'n chwiorydd gael manteision i ddysgu drwyddi. Y mae hi hefyd yn cymmeryd merched ieuaingc i'w chartref i'w dysgu, am brisiau rhesymol.

GWENYN, A'U TRINIAETH.

[Yr ydym yn ddyledus am y sylwadau rhagorol a ganlyn ar bwngc o ddyddordeb mor gyffredinol i ddau ŵr hyddysg a phrofiadol gyda chadw a thrin gwenyn. Y mae eu hawgrymiadau ymarferol yn hynod gymmhwysiadol at angenion ein gwlad.

Ysgrifenwyd hwynt gan Mr. ROBERT WILLIAMS a Mr. THOMAS HUGHES, o Ddinbych.]

PRESWYLWYR Y CWCH.

GAN ei fod yn angenrheidiol fod pawb sydd yn cadw gwenyn, yn neillduol y rhai hyny sydd yn eu cadw er gwneyd elw oddi wrthynt, yn gwybod ychydig, o leiaf, o'u hanes, y mae yn ofynol i ni ar y dechreu egluro fod yn mhob *cwch llwyddiannus*, ar ddechreu *tymmor yr heidio*, dri math o wenyn, neu yn hytrach dri rhywogaeth; sef, y frenhines *(queen bee)*—neu yn llawer mwy priodol, y 'fam;' y begegyr *(drones);* a'r gweithwyr *(working bees).*

Y FRENHINES.—Y mae hi yn gwahaniaethu oddi wrth y gwenyn eraill o ran *ei ffurf, ei maint, a'i lliw.* Y mae hi yn hwy, o liw tywyllach, ac o ffurf meinach *(slender)*, a'i hadenydd yn fyrach nag eiddo y gwenyn eraill.

Y BEGEGYR.—Y mae ychydig gannoedd o'r rhai hyn yn dyfod i fodolaeth ar ddechreu tymmor yr heidio. Y maent i'w hadnabod oddi wrth y ffaith eu bod yn fwy corphol na'r frenhines, ac yn fwy eu maint na'r gweithwyr. Nid oes ganddynt golynau. Y maent yn cael eu hystyried yn ddïog, ac yn byw yn hollol ar ffrwyth a llafur y gweithwyr. Er hyny, y maent yn angenrheidiol a gwasanaethgar er cadw tymmheredd priodol yn y cwch, ac er ffrwythloni y breninesau ieuaingc. Ar ddiwedd y tymmor, pan nad oes mwy o angen am eu gwasanaeth, y maent yn cael eu troi allan o'r cwch gan y gweithwyr, ac yn cael eu gadael i drengu!

Y GWEITHWYR.—Nid oes angen am ddisgrifio y rhai hyn, gan eu bod yn adnabyddus i bawb. Y mae mewn un cwch o *ddeg ar hugain i hanner cant o filoedd* o'r

gweithwyr; ac arnynt hwy y disgyna yr holl waith o drefnu pethau yn y cwch; sef, casglu y mêl, adeiladu y diliau, ac amddiffyn a phorthi y frenhines, a'r gwenyn ieuaingc sydd etto heb ddëor o'u celloedd, &c.

Ni a symmudwn yn mlaen yn awr i roddi cyfarwydd-iadau pa fodd i'w trin, ac i osod allan arferion hynod y creaduriaid gweithgar a gwasanaethgar hyn.

Triniaeth Gwenyn.

Yr ydym yn teimlo y dylem roddi yma air yn gyntaf at y sawl a garant gadw gwenyn.

Yn ail, ni a gyfeiriwn ychydig o sylwadau at y sawl sydd yn cadw gwenyn yn yr hen ddull; sef, mewn cychod gwellt; ac ar derfyn y tymmor yn mygu y cre-aduriaid mwyaf gweithgar sydd ganddynt, er mwyn cael eu mêl.

Yn drydydd, ymdrechwn ddangos ffordd ragorach i'w trin; drwy yr hon y gellir cadw y gwenyn yn fyw, a chael y mêl hefyd—a'i gael mewn cyflwr gwell, ar y cyfan, nag a geir dan yr hen drefn.

Cynghorwn y dosbarth cyntaf i brynu haid gref o wenyn mewn cwch gwellt yn mis Ebrill—yn pwyso, dyweder, o 20 pwys i 25 pwys; a gofaler eu bod yn dyfod, o leiaf, ddwy filldir o'r man y bwriedir iddynt gael aros. Y mae hyn yn hynod bwysig wrth symmud gwenyn yr amser yma o'r flwyddyn, gan y bydd perygl i lawer o'r rhai mwyaf gweithgar o'r haid fyned yn ol i'w hen gynnefin, a marw yno, am nad allant gael eu mam—y frenhines. Heb law hyny, y mae gwenyn yn gyfarwydd â phob man am o gylch dwy filldir o ffordd o'u cwch; ond ni chrwydrant lawer mwy na hyny i gasglu mêl.

Yr ydym yn nodi mis Ebrill fel yr adeg i brynu haid, am y rheswm ei fod yn debyg y bydd iddi, os yn gref, a'r tywydd yn ffafriol, heidio ddechreu Mai; a heidio wedi hyny yn mhen un niwrnod ar ddeg. Bydd yr haid gyntaf a ddaw allan yn mron yn sicr o heidio yn mhen chwech wythnos. Gelwir yr haid hon yn 'haid forwynig' *(virgin swarm)*. Ond yr enw a roddir i'r ail haid a ddaw o hen gwch ydyw 'yr eppil' *(cast)*. Bydd haid mis Ebrill, ar dymmor ffafriol, wedi myned yn bedair haid erbyn hyn.

Dyweder fod haid newydd heidio ganol mis Mai yn cael ei phrynu, a hyny y noswaith y darfu iddi heidio, ni raid i hono fod wedi ei chyrchu ddwy filldir o ffordd. Gellir prynu hon gan gymmydog, gan nad oes berygl i'r gwenyn adael y frenhines. Ar ol ei rhoddi yn y man y bwriedir iddi fod, doethineb fyddai dechreu yn ddioed ei bwydo am ychydig ddyddiau, gan wneuthur surfedd *(syrup)*, trwy ferwi sugr mewn ychydig ddwfr, nes y bydd wedi myned yn debyg i'r hyn a geir ar werth mewn siopau, neu ychydig yn deneuach, a thywallter ef i botel —un â cheg led fawr iddi. Yna, doder ychydig o *net*, neu fwslin teneu, am gêg y botel, a rhwymer ef yn ddiogel.

Wedi hyny, torer twll mor grwn ag y gellir yn mhen uchaf y cwch, yr un faint a'r tu allan i gêg y botel; yna, tröer y botel â'i phen i lawr, a doder hi yn y twll a wnaed yn y cwch. Gellir gwneyd hyn heb i'r gwenyn ddyfod allan, ac heb i'r neb a wna hyny gael ei golynu. Bydd yn hawdd gweled felly, hefyd, pa bryd y bydd y botel yn wâg. Os bydd y tywydd yn anffafriol, bydd yn well ail lenwi y botel; ond os yn dywydd teg a chynnes, gwell peidio ymyraeth dim â'r haid nes y daw yr adeg pan y bydd yn ofynol gofalu fod ganddi ddigon o fwyd dros y gauaf. Y modd y gellir cael sicrwydd o hyn yw, drwy ei chodi, a'r bwrdd y bydd hi arni, a sicrhau ei bod yn pwyso o ugain i bump ar hugain o bwysi. Os bydd yn pwyso hyn, y mae yn lled debyg o fyw trwy y gauaf heb ei bwydo.

Gall yr haid yma heidio, fel y dywedwyd o'r blaen; a gelwir yr haid a ddaw allan o honi hithau yn 'haid forwynig;' ond bydd yn debyg o fod yn haid fechan. Gwell fyddai iddi fod heb heidio; o herwydd bydd yr hen haid wedi ei gwanychu yn fawr, ac ni bydd yr haid a ddaw allan yn ddigon cref i fyw trwy y gauaf. Gan hyny, os ceir 'haid forwynig,' bydd raid ei bwydo, fel y dywedwyd eisoes, yn ddidòr, nes y bydd yn pwyso o ugain i bum pwys ar hugain. Yna, gellir disgwyl iddi hithau fyw trwy y gauaf—gyda gofal am ei chadw yn gynnes. Gellir gwneyd hyn trwy geisio cisten fechan gron, yr hon y bydd cosyn o gaws wedi bod ynddi; ond dylai hono fod ychydig yn fwy na'r cwch y tu allan. Cyn ei rhoi

am y cwch gwellt, dylid tori twll bychan yn nghwr ei hymyl. Wrth ei rhoddi am y cwch gwellt, gofaler fod y twll hwn ar gyfer twll y fynedfa i'r cwch. Yna, tywallter manus sych rhwng y cwch a'r bocs, nes ei lenwi. Ar ol hyny, doder dysgl led fawr, tebyg i ddysgl llaeth, ar y cyfan, er mwyn cadw y gwlaw rhag myned i'r cwch; gan fod lleithder yn angeu i wenyn. Wedi gwneyd hyn, gadawer hwynt heb eu cyffroi hyd ddechreu y tymmor nesaf; sef, Mawrth, neu Ebrill.

Dyma ni yn awr yn gadael y perchenog yn feddiannol ar, fe allai, bedair haid o wenyn; neu, o bossibl, ddwy. Ond y mae yn sicr o fod yn feddiannol ar un; sef, yr hon a gafodd ganol mis Mai; a gobeithiwn y caiff lwyddiant mawr gyda hwynt, ac na bydd byth yn euog o'u lladd ar ddiwedd y tymmor er mwyn cael eu mêl! Y mae hyn mor afresymol a phe bae ffermwr yn lladd ei ddefaid er mwyn cael eu gwlân! Y mae pob ffermwr yn deall yn dda fod yn well iddo gadw ei ddafad er mwyn cael cnwd o wlân y flwyddyn ganlynol ganddi. Felly, y mae yn hawdd cadw y gwenyn, a chael eu mêl hwythau hefyd.

Y Ffordd i gael y Mel heb ladd y Gwenyn.

Y modd y gwneir hyn sydd fel y canlyn:—Dyweder fod gan berson gwch, â haid gref o wenyn ynddo, a'i fod yn awyddus am gael y mêl o hono. Cymmerer cwch glân gwâg wedi ei barotoi; yna, eler at y cwch llawn, a chwyther ychydig o fŵg iddo oddi ar bren pwdr, neu oddi ar hen gerpyn—rhywbeth na wnaiff fflamio; a chilia y gwenyn i ben uchaf y cwch. Yna, cymmerer cyllell hir, a doder hi rhwng y cwch a'r bwrdd; a thyner hi fel yr êl o dan y cwch i gyd, er mwyn rhyddhau y diliau oddi wrth y bwrdd. Ar ol hyny, coder y cwch, ac eler âg ef ychydig o ffordd o'r man yr oedd yn sefyll arno o'r blaen. Yna, tröer ef â'i waelod i fyny, a'r gwenyn i gyd yn y golwg. Wedi gwneyd hyn, doder y cwch gwâg sydd wrth law ar wyneb yr haid—neu, mewn geiriau eraill, rhodder y ddau waelod i wynebu eu gilydd mor glòs ag y gellir; yna, curer y cwch isaf gyda chledr y llaw yn lled drwm am o ddeutu deng munyd neu chwarter awr, pryd y gellir codi y cwch uchaf, ac y ceir gweled fod y gwenyn i gyd ynddo,

a'r mêl yn yr isaf. Yna dyger y cwch â'r mêl ynddo i'r tŷ. Ar ol hyny, doder y cwch â'r gwenyn ynddo ar y faingc lle yr oedd yr haid yn flaenorol; ac ä holl waith y gwenyn rhagddo fel o'r blaen.

Gadawer yr hen gwch hyd dranoeth i oeri, heb dynu y diliau o hono wedi i'r gwenyn fyned o honynt, am eu bod yn gynnes a meddal. Byddant felly yn anhawdd eu trin; ond erbyn tranoeth, byddant wedi oeri, a gellir cael y diliau allan heb eu tori. Os bydd yn lled hwyr ar y tymmor cyn i hyn gael ei wneyd, byddai yn ddoeth dodi potel o surfedd yn nhop y cwch newydd, fel y sylwyd o'r blaen, a'u bwydo nes y bydd yr haid yn ddigon cref i fyw dros y gauaf.

Am fygu a lladd y Gwenyn.

Am y rhai sydd eisoes yn cadw gwenyn yn ol yr hen ddull, sef mewn cychod gwellt, ac ar derfyn y tymmor yn eu mygu trwy eu rhoi mewn twll uwch ben cerpyn wedi rhoi brwmstan ynddo, a dodi tân yn hwnw, a chwythu y fflam allan, gan adael iddo fygu yr holl wenyn nes y cwympant oll i'r twll, a gadael eu mêl yn y cwch, nis gellir eu galw yn ddim llai na lleiddiaid!

Ni raid dywedyd fod hon yn ffordd greulawn ac annaturiol hollol. Y mae synwyr cyffredin yn dyweyd felly. Heb law hyny, y mae yn un golledus iawn! Yn ol amcangyfrif pobl sydd yn deall arferion a thriniaeth gwenyn yn dda, y mae haid led gref o wenyn yn cynnwys deng mil ar hugain, o leiaf! Felly, y mae meddwl am ladd cynnifer a hyny o greaduriaid sydd wedi bod mor brysur yn casglu mêl iddynt yn warthus i'r sawl fydd yn euog o'r cyfryw ysgelerder! Ac am y neb sydd yn gyfarwydd â thriniaeth gwenyn, ac yn euog o'u dyfetha fel hyn ar ol iddynt weithio gyda diwydrwydd mawr iddynt, y mae yn greulondeb diammheuol, ac yn angharedigrwydd anfaddeuol ar eu rhan.

Y Cychod Coed.

Yn awr, ni a symmudwn yn mlaen i egluro pa fodd y gellir eu trin yn llawer gwell dan y cynllun newydd. Yr ydym yn argymmhell sylw ein darllenwyr at y dull o'u

cadw mewn Cychod Coed. Gellir, gyda y rhai hyn, gael golwg ar y tu fewn i'r cwch pan y myner, a gweled pa fodd yr eir yn mlaen yn y weithfa brysur—yr hyn nas gellir gyda'r cychod gwellt. Ceir mêl o honynt mor aml ag y mynir; a gellir cael golwg ar y frenhines, neu fam yr holl wenyn fydd yn y cwch. Hefyd, y mae yn bossibl cael haid o hono pan yr ewyllysier; a'r cwbl heb fod perygl i'r neb fydd yn eu trin gael eu colynu pan y byddant yn cyflawni y gwaith hwn.

Y mae y cychod coed hyn yn cael eu gwneyd mewn amryw ddulliau gwahanol. Y rhai sydd yn cael eu harfer yn fwyaf cyffredin ydynt o dri uchder; sef, cist y corph, yr hwn yw yr isaf (*body box*); cist yr adran yn ail (*section box*); a'r gist uchaf (*super box*), fel y gelwir hon. Y mae yr isaf wedi ei llenwi â bariau; sef, pedwar o ddarnau o goed ysgeifn, wedi eu diogelu y naill yn y llall, rhwng pa rai y mae dalen deneu o gŵyr melyn wedi ei roddi. Gelwir y rhai hyn yn 'sylfaen y crwybr' (*comb foundation*). Pan roddir y gwenyn mewn cwch wedi ei ddarparu fel hyn, dechreuant weithio yn ddïymdroi, ac yn ddidòr, nes llenwi yr holl fariau â diliau—yn mha rai y dechreua y frenhines ddodwy mor gynted ag y caiff hi rai wedi eu gorphen. Ac yn y lleill, bydd y gwenyn yn ystôrio mêl a bwyd i'r gwenyn ieuaingc. Gellir prynu y cychod coed hyn am o 8*s*. 6*c*. hyd i 15*s*., ac uchod, yr un.

Trosglwyddiad Gwenyn o Gychod Gwellt i Gychod Coed.

Cymmerwn yn awr yn ganiataol fod gan y darllenydd bump neu chwech o gychod gwellt, a'i fod yn awyddus i'w trosglwyddo i gychod coed; ond ei fod heb wybod am y dull a'r modd i wneyd hyny. Y ffordd oreu yw yn debyg fel y canlyn:—Parotöer un o'r cychod hyn fel y bydd yn barod erbyn dechreu mis Mai, wedi ei baentio yn dda o'r tu allan er diogelwch rhag y tywydd; ond ni ddylid rhoddi paent oddi fewn o gwbl. Yna, pan y caffer haid o un o'r cychod, doder hi mewn cwch gwellt, fel arfer; a gadawer hi hyd hwyr y dydd hwnw. Wedi hyny, cymmerer y cwch coed yn ddarnau fel hyn:—tyner y darn uchaf i ffwrdd: ac yna, deuer at y rhan nesaf i'r *body*

box. Tyner y *body box* i ffwrdd; a doder y *box* oedd nesaf ato (sef y *section box*) yn isaf ar y bwrdd. Wedi hyny, cymmerer y cwch â'r gwenyn ynddo, a doder ffon fèr ar draws y *box* isaf. Ar ol hyny, tarawer ymyl y cwch yn lled galed â ffon, a bydd y gwenyn i gyd yn y *box.* Ar ol eu cael yno, doder y *body box* ar dop y cwbl, a'r cauad uwch law hyny; a gadawer hwy am noswaith neu ddwy. Erbyn hyny, bydd y gwenyn i gyd wedi esgyn i'r *body box*, ac wedi dechreu gweithio ar y *comb foundation.* Wedi hyn, coder y *body box*, a thyner y bocs isaf i ffwrdd, a doder y llall yn ei le ar y bwrdd.

Y gorchwyl nesaf fydd rhoddi y darnau o'r cwch yn eu lleoedd priodol, fel yr oeddynt ar y dechreu. Ni raid gwneyd dim yn rhagor i'r rhai hyn. Ond os dewisir bwydo y gwenyn, gellir gwneyd hyny trwy roddi cacenau teneuon wedi eu gwneyd o sugr a dwfr, a'u rhoddi ar ben y bariau, a rhoddi llïan glân dros y cwbl. Neu gellir eu bwydo gyda *syrup* o botel—trwy dori twll yn y llïan, a rhoddi y botel i sefyll â'i chêg i lawr.

Dalier sylw! y mae yn anhebgorol rhoddi llïan dros y bariau ar y top, er mwyn cadw cynnhesrwydd yn y cwch; ac hefyd er rhwystro y gwenyn i ddyfod allan i'r rhanau uwch ben.

Ni a roddwn yma ffordd arall etto i'w trin. Pe na cheid haid o gwbl, ac y byddis yn awyddus i gael gwenyn mewn cychod coed, gwneler fel y canlyn:—Cymmerer haid gref mewn cwch gwellt. Coder hi oddi ar y bwrdd y bydd arno, ac eler â hi ychydig o bellder o'r man lle yr oedd o'r blaen. Yna tröer y cwch â'i wyneb i fyny, a doder cwch gwâg ar y gwyneb hyny; yna curer ochrau y cwch isaf â chledr y llaw am ychydig amser, nes y bydd y gwenyn i gyd wedi myned o hono. Ar ol hyny, doder y cwch â'r gwenyn ynddo yn ol yn y fan lle yr oedd yr hen gwch yn sefyll o'r blaen. Torer y diliau o'r hen gwch â chyllell briodol, bob yn un ac un yn ofalus, a doder hwy yn y fframiau, gan eu sicrhau â thâp cul wedi ei rwymo ar ben y fframiau. Gwneler defnydd o gymmaint o'r diliau ag a ellir. Yna rhodder y cwbl yn y *body box;* a gwneler fel y gwnaed â'r haid arall—sef, rhoddi yr ail focs yn isaf, a tharaw y cwch y bydd y gwenyn ynddo â

ffon, a bydd y gwenyn i gyd yn y gwaelod. Gellir symmud y *body box* i'w le priodol y diwrnod nesaf gyda'r haid yma; o herwydd bydd y gwenyn yn sicr o fod wedi esgyn at y gwenyn ieuaingc, a'r mêl yn y diliau. Gellir dodi yr hen gwch yn lled agos at y gwenyn, fel y gallont hel y cwch yn lân o'r mêl fydd ynddo. Ni raid bwydo yr haid hon; ond bydd yn ddoeth edrych, ar ddiwedd y tymmor, a oes ganddi ddigon i fyw arno dros y gauaf.

Trosglwyddiad o'r naill Gwch Coed i un arall.

Wedi dangos pa fodd i drosglwyddo y gwenyn o gwch gwellt i gwch coed, ni a ymdrechwn egluro yn awr y ffordd i drosglwyddo o'r naill gwch coed i'r llall. Pan y byddis yn dymuno cael haid o wenyn, y mae'n rhesymol disgwyl fod cwch newydd wedi ei ddarparu i'w rhoddi ynddo.

Dealler fod yr holl gychod sydd yn cael eu gwneyd yn mron yr un fesur a'u gilydd oddi fewn, fel y mae fframiau y naill yn gyfaddas i'r lleill, ac yn cael eu hadnabod fel *standard frames.* Felly, pan y bydd eisieu cael haid newydd, doder y cwch gwâg wrth ochr y cwch llawn; a thyner y bariau o'r cwch newydd. Yna coder un o'r bariau o'r cwch llawn—y diliau a'r gwenyn. Edrycher am y frenhines ar y diliau. Os bydd hi yno, doder y ffrâm yn nghanol y cwch newydd. Os na bydd hi yno, coder bar arall, gan ei fod yn debyg y bydd hi ar hwnw. Pa fodd bynag, rhaid ei chael. Wedi codi tua phedwar o'r diliau, byddys yn debyg o'i sicrhau. Yna cauer ar y ddau gwch, wedi rhoi bariau gwâg yn y ddau i'w llenwi fel yr oeddynt ar y dechreu. A gofaler am roddi y bariau yn yr hen gwch, gymmaint ag a ellir, tua chanol y cwch, er mwyn cael y gwenyn i gyd at eu gilydd, fel y gallont hefyd fod yn gynnes. Yr ydym yn cymmeryd yn ganiataol fod y diliau yn yr hen gwch yn cynnwys codau y frenhines *(queen cells)*; yna bydd pob peth yn dda. Ond er na bydd yno godau y frenhines, os bydd yno ŵyau wedi eu dodwy yn y celloedd er's diwrnod neu ddau, bydd pob peth yn iawn. O herwydd gall y gwenyn godi brenhines iddynt eu hunain, trwy dori tair o'r celloedd, a'u gwneyd yn un; a chael ŵy, a'i ddodi yn y gell hono, a'i

fwydo â'r hyn a elwir *royal jelly*. Yna, yn mhen un niwrnod ar bymtheg, bydd ei mawrhydi yn barod i ddyfod allan i gyffwrdd âg un o'r begegyr *(drone)*, neu y gwenyn gwryw. Ar hyny, hi a ddychwel i'r cwch yn ei hol, i beidio dyfod allan byth mwy, ond gyda haid ; a dechreua ddodwy yn uniongyrchol. Y mae hi yn alluog i ddodwy tua dwy fil o ŵyau yn y dydd !

Gellir dodi y cwch newydd, a'i wenyn, ar y fan lle yr oedd yr hen gwch, er mwyn i'r gwenyn fydd allan ddyfod iddo, a'i gryfhau. Neu, os bydd yn gryfach na'r hen gwch, gwell rhoddi yr hen yn ei le, fel yr oedd o'r blaen ; a symmud y cwch newydd ychydig o bellder oddi yno. Ar ddechreu tymmor, rhaid gofalu fod y gwenyn yn cael dwfr. Gellir ei roddi mewn dysgl fechan, yn yr hon y bydd dail tê ; a thywallter y dwfr arnynt, heb eu gorchuddio yn llwyr, fel y gallo y gwenyn ei gael heb foddi.

DOFEDNOD *(POULTRY)*.

I BOBL sydd yn byw yn y wlad, gydag ychydig o dir, heb law gardd, ni wyddom am un defnydd gwell y gellir ei wneyd o hono na chadw dofednod; sef, ieir, a hwyaid. Bydd eu hwyau yn hawdd eu gwerthu, os na ddefnyddir hwynt; ac ni bydd yn anhawdd cael cwsmeriaid am y cywion pan yn barod i'w lladd. Ond er mwyn gwneyd elw o honynt, rhaid gofalu am ddarparu bwyd, a chysgod priodol iddynt.

Dywedodd un o'n gwladweinwyr penaf, yr hwn sydd yn cymmeryd dyddordeb nid bychan mewn cwestiynau ymarferol ynglŷn â buddiant tenantiaid a llafurwyr, fod 'cadw dofednod yn waith y dylid ei feithrin yn fwy o lawer nag y gwneir yn y wlad hon;' a haerodd y gellid gwneyd elw o gant y cant mewn blwyddyn—hyny yw, am bob punt a werir, y ceir hono yn ol gyda phunt o elw. O'r braidd y bydd llawer amaethwr, er yn graff, yn credu y boneddwr, gan fod yr amaethwyr fel dosbarth yn lled ammheus am y fantais sydd i'w chael o gadw gardd, gwenyn, na dofednod; ac anaml y gwelir fawr o lewyrch ar un o'r tri, os na bydd gwraig y fferm yn cymmeryd dyddordeb ynddynt.

Cyfarfyddasom â merch ieuangc, yn ddiweddar, a ddywedodd ei bod wedi profi fod geiriau Mr. GLADSTONE yn wirionedd. Ac wrth i ni bwyso arni i roddi ychydig o awgrymiadau fyddent o fantais i dyddynwyr, ysgrifenodd yr hyn a ganlyn—yr hyn yr ydym yn ei gyfieithu mor lythyrenol ag y gallwn.

TYSTIOLAETH MERCH IEUANGC BROFIADOL AM DANYNT.

Gan fy mod wedi cael llawer o bleser, a chryn elw oddi wrth gadw dofednod, rhoddaf ychydig o fy mhrofiad ar y mater. Darfu i mi ddewis y dosbarth a elwir *Brahmas;* am eu bod, yn fy meddwl i, ar ol cymmeryd pob peth i ystyriaeth, y goreu at fy mhwrpas. Y maent yn hynod galedion (*hardy*), yn rhai da am ddodwy yn y gauaf, ac nid yn aml yn eistedd fwy nag unwaith mewn blwyddyn.

Da iawn ydyw cael dëor cywion yn misoedd Chwefror, Mawrth, ac Ebrill. Yn y lle cyntaf, y mae cywion cynnar yn gwerthu am bris uchel; ac wedi hyny, y mae'r cywenod yn dechreu dodwy cyn y tywydd oer; a pharhânt drwy y gauaf. Ond pe baent wedi eu dëor yn ddiweddarach, ni ddechreuent ddodwy hyd y mis Ebrill canlynol. Wrth gwrs, y mae cywion cynnar yn gofyn mwy o ofal i'w magu na rhai diweddar.

Nid ydyw iâr yn parhau yn ennillfawr fel dodwyes ar ol dwy flwydd a hanner oed; felly, gwell ydyw ei lladd yn yr hydref, cyn iddi fwrw ei phlu. Dylid gadael i'r iâr eistedd yn y nyth lle y mae hi yn arferol o ddodwy; a rhodder nifer cymmedrol o ŵyau (dim chwaneg na thri-ar-ddeg), o dani.

Dylai y dôf-adardy fod mewn llecyn heulog, ac yn gynnes, gyda digon o awyr—ond dim *draughts*. Os bydd y lle iddynt glwydo yn oer, ni wna yr ieir ddodwy yn y gauaf. Os yn llaith, neu yn agored i'r dwyreinwynt, neu y gogleddwynt, byddant yn dueddol i anwyd a fferdod; yr hyn a derfyna yn aml mewn afiechyd angeuol, a elwir *roup*. Y trawstiau yn y glwyd a ddylent fod yn fawr ac isel. Gwell ydyw i'r rhai i'r ieir mwyaf glwydo arnynt fod tua throedfedd o'r llawr, rhag i'w traed gael niwed trwy y rhuthr â pha un y bydd adar trymion yn disgyn.

Rhodder tywod a lludw lle y gallant ymdreiglo, a chymmysger llwyaid o flawd brwmstan âg ef yn achlysurol, i ladd pryfaid. Dylid gwyngalchu y tŷ oddi fewn ddwy waith yn y flwyddyn. Pwys o gopras gwyrdd (*sulphate of iron*), wedi ei gymmysgu â thri galwyn o'r gwynolch sydd yn dda i gadw pryfaid draw. Nid oes dim creaduriaid yn dioddef mwy yn ymddangosiadol, pa fodd bynag, oddi wrth fudreddi na dofednod; felly anhawdd ydyw cadw nifer fawr yn yr un man yn iach heb fod gofal neillduol am lanweithdra eu tŷ a'u clwydydd.

Bydd yn angenrheidiol gofalu am ddigonedd o fwyd iddynt, os disgwylir gwneyd elw oddi wrth ddofednod. Pan y byddant yn cael eu rhyddid mewn ydlan, lle y mae dyrnu yn myned yn mlaen, neu yn gallu crwydro mewn meusydd sofl, nid oes, wrth gwrs, gymmaint o angen am eu bwydo.

Dau bryd o fwyd yn y dydd sydd ddigon i ieir; o blegid ni ddodwyant yn dda os yn rhy dewion. I'w boreufwyd, byddaf yn rhoddi pryd gwlyb o weddillion o fara, pilion pytatw, &c., wedi eu berwi a'u cymmysgu gyda blawd haidd, neu beillied garw. Yn y prydnawn, byddant yn cael grawn—haidd, neu geirch. Haidd ydyw y goreu, am fod ynddo lai o beiswyn na cheirch, ac y maent yn ei hoffi yn fwy. Gellir rhoddi gwenith pan yn rhad, neu rhyw rawn arall, yn achlysurol, er mwyn amrywiaeth. Y mae ieir ar grwydr yn crafu cynron, trychfilod, a phryfaid, iddynt eu hunain ar dywydd braf; yr hyn sydd yn peri iddynt ddodwy yn dda. A dylai y rhai a gedwir mewn amgae gael cyflenwad o dyfolion gwyrddion ffres —gwelltglas, bresych, neu ddail maip bob dydd. Ychydig o galch neu hen forter, o'r hwn y cânt ddefnydd plisg eu hwyau, a ddylai fod o fewn eu cyrhaedd; ac er mwyn rhagflaenu afiechyd, anhebgorol ydyw fod dwfr glân a ffres, wedi ei gysgodi rhag haul a gwlaw, yn barod bob amser iddynt i'w yfed.

Rhodder eu rhyddid i gywion pan y bydd yn oleuni dydd; ac ni ddylid eu cadw wedi eu cau i fyny hyd naw neu ddeg o'r gloch y boreu.

Mewn un flwyddyn, gweriais bum punt ar fwyd, a phethau eraill, i fy ieir; a gwnes ddeg punt oddi wrth eu hwyau, a'u cywion, &c. Felly, yr wyf yn meddwl y gall pawb, gyda dyfalwch, wneyd elw oddi wrth gadw dofednod; ond ymgymmeryd â'r gwaith gyda gofal a dyfalwch.

Gellir rhoddi ieir i eistedd ar ŵyau i'w dëor yn mis Mehefin, i gael cywion i'w lladd i'r bwrdd; ac nid oes fawr o drafferth gyda hwynt yn y mis hwnw. Y maent yn tyfu mor gyflym fel yr edrychant mewn byr amser yn gymmaint o faintioli a'r rhai a ddëorwyd yn mis Mai.

Cynghorwn fod cywion yn cael eu lladd pan yn dri mis oed, os yn dewion, os bydd eisieu gwneyd elw o honynt; gan nad ydynt yn prifio ond ychydig yn nghorph y ddau fis canlynol—a bwytânt lawer.

Gofynir cryn ofal i fagu cywion a ddëorwyd yn y gauaf. Rhoddais iâr yn eistedd i wraig dlawd yn mis Chwefror, a chadwodd hi y cywion bychain yn gynnes a gofalus; a

chafodd yn dâl am hyny gywenod yn dodwy trwy y gauaf canlynol. Buaswn yn cynghori fod y cywion ieir cynnar yn cael eu cadw bob amser—gan ladd y ceiliogod ieuaingc yn unig. Ond gwell ydyw lladd cywion diweddar pan yn dri mis oed.

Dyddorol iawn ydyw gwylied y gwaith o ddëori. Yn mhen wythnos ar ol i'r iâr eistedd, gellir cymmeryd yr ŵyau i ystafell dywyll, pan y bydd yr iâr wedi codi am fwyd, ac edrych yr ŵyau rhyngoch a chanwyll. Y rhai hyny sydd yn dywyll, gydag ychydig o awyr yn y pen mwyaf iddynt, ydynt ffrwythlawn; ond nid felly y rhai clir. Os bydd genych ddwy iâr yn eistedd yr un pryd, rhodder yr ŵyau ffrwythlawn o dan un, os na bydd ganddi dri-ar-ddeg, a'r rhai ffres i'r llall. Ar yr unfed dydd ar hugain, bydd y cywion yn tori trwy y plisgyn. Ni bydd eisieu bwyd iddynt y diwrnod cyntaf. Y cwbl a ofynant ydyw cynhesrwydd. Gadawa yr iâr y nyth yr ail ddydd. Yna, dylid bwydo y cywion bob dwy awr —y bwyd cyntaf i fod o ŵy wedi ei ferwi yn galed, a'i falu gyda briwsion bara. Nid oes berygl gor-besgi cywion fydd yn tyfu, fel y mae gydag ieir. Pan y byddant wedi eu dëor cyn mis Ebrill, dylent gael bwyd wrth oleuni canwyll; ac hefyd, peth wedi ei osod yn barod iddynt erbyn toriad y dydd—a'r olaf, yn enwedig, yn nyddiau hirion yr haf. Heb hyn ni phrifia nythaid o gywion cynnar fel yr enniliir fawr oddi wrthynt. Rhodder digon o fwyd glâs iddynt, a dwfr glân ddwy waith yn y dydd.

Y rhagocheliadau goreu rhag afiechyd ydyw, peidio gor-fwydo yr ieir; onid ê dyga rhwymiad crombil, neu rhwymiad ŵyau, neu hwyrach y parlys arnynt.

Rhoddi rhy ychydig o fwyd iachus, neu o fwyd glâs iddynt, neu bod y dwfr yn ddrwg, a gynnyrcha y gerain, cegrythiad *(gapes)*, crib-gwyn, ac anhwylderau eraill.

Ni ddylid eu gosod mewn lle oer, llaith, a thywyll; onid ê, dioddefant oddi wrth anwyd, *bronchitis*, gwnwst (*cramp*), a dolur rhydd, &c.

Pan y gwelir cyw wedi ei daraw â salwch, lladder ef ar unwaith, gan fod afiechyd yn ymdaenu yn fuan; a rhodda cyw afiach lawer iawn o drafferth.

Os gofelir am ddilyn y cyfarwyddiadau hyn, yr wyf yn hyderu y tâl dofednod yn dda i'r neb a'u ceidw.

Buom yn gofyn profiad amryw o bersonau eraill sydd yn gyfarwydd â'r gwaith hwn, a chawsom eu bod yn lled unfarn â'r uchod ar y driniaeth oreu i fagu cywion ac ieir; ond amrywiant lawer am y rhywogaethau (*breeds*) goreu i'w magu yn Nghymru.

Y mae y *Plymouth Rocks* mewn cryn fri yn bresennol fel dofednod celyd, yn dda am ddodwy; a'r *Houdans*, y *Leghorns*, a'r *Black Spanish* fel rhai da am ddodwy. Y mae rhai yn canmawl croes rhwng y *Plymouth Rocks*, neu y *Brahmas*, gyda'r *Game fowls*, er cael cywion da a phreiffion i'r bwrdd. Canmolir mathau eraill hefyd—pawb yn ol ei ffansi. A chlywsom rhai yn dyweyd fod pob ieir, yn gymmysg â'u gilydd, yn llawn cystal, ond gofalu am danynt yn ol cyfarwyddiadau tebyg i'r rhai uchod. Dylai pawb ystyried pa un ai ŵyau, ynte cywion, fyddai yn fwyaf ennillgar iddynt, yn ol hinsawdd eu gwahanol trigleoedd, a'r cyfleusderau marchnadol o fewn eu cyrhaedd.

EGLURIADUR.

[Wrth ysgrifenu nifer fawr o gyfarwyddiadau o natur y rhai a welir yn y gyfrol hon, yr oeddwn dan yr angenrheidrwydd o ddefnyddio llawer o eiriau Seisnig, neu rhai yn yr hen iaith oedd braidd yn ansathredig, neu heb fod mewn ymarferiad ond mewn rhai siroedd. Buasai y cyntaf yn peri fod yr olwg yn annymunol iawn ar bob tudalen; a chan fod genym gyflawnder o eiriau Cymreig o'r un ystyr, penderfynais eu harfer, gan chwanegu y daflen hon er cyfleusdra i'r darllenwyr. Y maent mor gymmhwys yn mhob achos a'r Saesneg, ac yn fwy felly yn fynych, fel enwau ar y gwrthddrychau, &c.; a hwy a ddeuant yn fuan i arferiad, fel llawer o eiriau eraill a ddaethant felly yn y blynyddoedd diweddar.—S. M. M.]

Aeron...	Fruit.
Aeron-gyffaeth	Jam.
Alcan ...	Tin.
Alch, neu Alch dân	Stove.
Alwyn .	Albumen.
Alwynol	Albumenoids.
Amgae .	Enclosure.
Ancwyn	Sweets.
Anhydraidd	Impervious.
Arwythïen	Artery.
Baddfaen	Bath stone.
Baddon	Bath.
Begegyr	Drones.
Berw-y-dŵr	Water cresses.
Blodfresych	Cauliflower, Brocoli.
Blorai...	Nitrogen.
Bricyll .	Apricot.
Brithyll.	Trout.
Briwlio.	Broiling.
Bwydlys	Salad.
Callor...	Kettle.
Carfan-wely	Bedstead.

Caprwydd	Capers.
Cawsed..	Casein.
Caws llyffaint	Mushrooms.
Cedron	Citron.
Ceimychiaid	Lobsters.
Ceirios	Cherries.
Ceulednur	Gelatine.
Ceulfwyd	Jelly.
Cigferion	Dripping.
Cignôdd	Gravy.
Clows, Clowsenau.. ...	Cloves.
Coedieir	Pheasants.
Copras gwyrdd	Sulphate of iron.
Corbys	Lentils.
Corn Carw y Môr	Samphire.
Corwg	Carcase.
Crampog, Crampogau }	Pancakes, and Anglesey griddle cakes.
Crangc	Crab.
Cregyn gleision	Mussels.
Creisdais	Biscuits.
Cremog.	Fritters.
Crwybr.	Honeycomb.
Cryglys.	Cranberries.
Cyfalaf.	Capital.
Cyfluniol	Organic.
Cyffaeth	Pickles.
Cyffylog	Woodcock.
Cyhyrog, Cig	Lean meat.
Cyllid...	Income.
Cyndedyn	Sweetbread.
Cysgodlen-blyg	Folding screen.
Chwaethonau	Spices.
Chwêgfwyd	Sweetmeat.
Chwêgronos	Allspice.
Chwiogod, Chwigs. ...	Buns.
Dewsudd	Chyme
Difynio.	To carve.

Diheintiad	Disinfection.
Dôfednod	Poultry.
Dyhysbyddiad	Drainage.
Dystreuliad	Rinsing.
Dysychu	Desiccate.
Eirin Mair	Gooseberries.
Elwlen	Kidney.
Emliwiedig	Enamelled.
Eog	Salmon.
Esmwythfaingc	Sofa.
Eurafalau	Oranges.
Fagdan	Lucifer match.
Fferylliaeth	Chemistry.
Ffoddhal-calch	Phosphate of lime.
Ffrillio	To jug.
Ffwng	Mushrooms.
Ffyngwy	Ketchup.
Garlleg	Garlic.
Gellyg	Pears.
Gem-haidd	Pearl-barley.
Gerain	Pip-disease.
Gïach	Snipe.
Gludain	Gluten.
Gludgeuled, Gludrwyth ...	Jelly.
Golosglo	Coke.
Golosgaidd	Carbonaceous.
Gorferw	Scum.
Gorfychanigion	Germs.
Grathell	Grater.
Gridyll	Grid-iron.
Grwysfwyd	Gooseberry fool.
Gwefr	Electricity.
Gwichiaid	Periwinkles.
Gwillon.	Asparagus.
Gwnwst	Cramp.
Gwraidd-betys	Beetroot.

Gwrthglafrol	...	...	Anti-scorbutic.
Gwydrolch	...	...	Glaze.
Gwyddoniaeth	...	...	Science.
Gwygnur	...	...	Salts of potash.
Gwylaeth	...	...	Lettuce.
Gwynfŵn	...	...	Whitening.
Gwyngyffaeth	...	...	Blancmange.
Gwyntylliad	...	...	Ventilation.
Gwyrdd-bêr	...	...	Greengages.
Gwythïen	...	...	Vein.
Halion .	...	...	Salts.
Haliw...	...	...	Saliva.
Heilio...	...	...	To serve.
Hel-adar	...	...	Game birds.
Helogan	...	...	Celery.
Hidl, Hidlen	...	...	Sieve.
Hidlyr .	...	...	Colander.
Hug-aelwyd	...	...	Hearth-rug.
Hydreuledd	...	...	Digestibility.
Hydd-gig	...	...	Venison.
Hylif ...	...	...	Fluid.
Hyslipanu	...	...	To polish.
Ia-aeth..	...	...	Icing.
Ieir-y-mynydd	...	...	Grouse.
Isgell ...	...	...	Soup.
Llaethfa	...	...	Dairy.
Llawban	...	...	Felt.
Lledlud.	...	...	Size, for sizing.
Lledod ..	...	...	Flatfish.
Lledod-tafod-yr-hŷdd		...	Soles.
Llïan-ddyfrydd	...	...	Clothes Ringer.
Llinednur	...	...	Fibrine.
Llymeirch	...	...	Oysters.
Mafon...	...	...	Raspberries.
Marchbren-dillad		...	Clothes horse.
March-ruddygl	...	...	Horse radish.

March-ysgall-y-gerddi ...	Artichokes.
Mecryll	Mackerel.
Mefus	Strawberries.
Mêr-tyfol	Vegetable marrow.
Moethanau	Tartlets.
Molltgig	Mutton.
Môr-fog	Bream.
Moron...	Carrots.
Moron gwynion	Parsnips.
Mysgranau	Ingredients.
Mwyd-ferwi	To stew.
Mwyar duon	Blackberries.
Nenfwd.	Ceiling.
Nwy	Gas.
Peisgain	Legumen.
Penfras.	Cod.
Pengernyn	Gurnet.
Penhwyad	Pike.
Penwaig	Herrings.
Perdröydd	Roasting jack.
Perdys	Shrimps.
Pêrgneuen	Nutmeg.
Pêrlysiau	Sweet herbs.
Poethfysg	Curry powder.
Pwyfysgedd	Batter.
Pysglud	Isinglass.
Rheonllys	Rhubarb.
Rhesin	Raisins.
Rhyfon..	Currants.
Rhysyd (reis)	Rice.
Saethwraidd	Arrowroot.
Saws	Sauce.
Segfwyd	Stuffing.
Selsigod	Sausages.
Sinsir	Ginger.
Sudd	Juice.

Surfedd.	Syrup.
Sur-cedron	Citric acid.
Surion	Acids.
Suryn	Lemon.
Swtrysu	To mash.
Swyf	Suet.
Syrth	Giblet.
Syth	Starch
Tafod-yr-hŷdd (Lledod) ...	Soles.
Tagnwy	Carbonic acid gas.
Tegyll	Gills.
Torpell	Dumpling.
Treillgist	Chest of drawers.
Tyfolion	Vegetables.
Ufelai...	Oxygen.
Ulyfsur.	Carbonic acid.
Wystrys	Oysters.
Ymenyn-does-dalenog ...	Puff paste.
Ysber-mintys	Spear mint.
Ysgeintio	Sprinkle.
Ysgenlwy	Scoop.
Ystram	Frame.

MYNEGAI.

